UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Životní styl lektorů street dance v České republice

Bc. Gabriela Jančíková

Olomouc 2024

vedoucí práce: Mgr. Jan Wossala, Ph.D.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně a použil jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 17. 6. 2024 ……

Děkuji Mgr. Janu Wossalovi, Ph.D., za odborné vedení diplomové práce, poskytování rad a materiálových podkladů k práci

Obsah

ÚVOD 6

1 CÍLE PRÁCE 7

2 TEORETICKÉ POZNATKY 8

2.1 Street dance 8

2.2 Street dance jako součást hip hopové kultury 8

2.3 Jednotlivé elementy hip hopové kultury 11

2.3.1 Djing 12

2.3.2 Graffiti 13

2.3.3 Rap 15

2.3.4 Tanec 18

2.4 Jednotlivé styly street dance 19

2.4.1 B-boying (Break dance) 19

2.4.2 Locking 21

2.4.3 Popping 22

2.4.4 House dance 23

2.4.5 Vogue 25

2.4.6 Waacking 25

2.4.7 Hip hop 26

2.5 Street dance v České republice 28

2.6 Organizace soutěží street dance v České republice 29

2.7 Lektor street dance jako pedagog volného času 30

2.8 Volný čas 31

3 Zdraví A nemoc 32

4 Životní styl 34

4.1 Jednotlivé aspekty životního stylu 34

4.1.1 Pohyb 35

4.1.2 Pohybová aktivita 35
4.1.3 Spánek 36
4.1.4 Výživa a stravovací návyky 38
4.2 Nevhodný životní styl 44
4.2.1 Kouření 45
4.2.2 Konzumace alkoholu 45
4.2.3 Nedostatek pohybu 46
4.2.4 Stres 46
5 METODIKA PRÁCE 48
5.1 Výzkumné otázky 49
5.2 Charakteristika výzkumného souboru 50
5.3 Organizace výzkumu 50
5.6 VÝSLEDKY 51
6 DISKUZE 84
ZÁVĚR 86
REFERENČNÍ SEZNAM 87
SEZNAM ZKRATEK 92
SEZNAM TABULEK 93
SEZNAM GRAFŮ 94
SEZNAM PŘÍLOH 95
PŘÍLOHY 96
ANOTACE 102

ÚVOD

Tato diplomová práce se zabývá tématem street dance, což je v dnešní době velmi populární druh tance a volnočasové aktivity. Věnuje se mu mnoho mladých lidí a je čím dál častěji k vidění například i v médiích. Je zde popsán vývoj street dance v České republice, ale také organizace soutěží v rámci street dance. Má bohatou a zajímavou historii, která je taktéž součástí této diplomové práce. Street dance je součástí hip hopového hnutí či kultury. Ta obnáší z hlediska historie mnoho rizikového chování jako je konzumace drog, vandalismus či kouření. Tato práce dále obsahuje definici lektora street dance jako pedagoga volného času. Dále je zde popsán životní styl a naše celkové zdraví.

Toto pak souvisí s praktickou částí této práce, protože jde o výzkumné šetření v oblasti životního stylu lektorů street dance. Byly zkoumány jeho aspekty jako je výživa, spánek, odpočinek, pohyb a duševní hygiena. Všechny tyto aspekty mohou ovlivnit náš život, ať už pozitivně či negativně. V praktické části jde tedy o to, zda žijí lektoři street dance zdravým životním stylem.

Lektor street dance ve většině případů působí jako pedagog volného času. Vykonává tedy pedagogickou činnost. Může být vzorem či inspirací pro mnoho svých studentů. Je tedy důležité, aby byl lektor street dance ideálním příkladem pro své studenty. Tedy aby například dodržoval zásady zdravého životního stylu. Život lektora street dance, který se této aktivitě věnuje naplno, může být velmi hektický. Je proto důležité, aby dbal na všechny tyto zásady. Životní styl má totiž na naše zdraví silný vliv. Tato diplomová práce se proto věnuje také rizikovému chování v rámci životního stylu.

1 CÍLE PRÁCE

Cílem této práce je definovat pojmy street dance a hip hopová kultura, které je tento tanec součástí. Teoretická část se bude věnovat zdraví a životnímu stylu, jelikož právě ten je zkoumán u lektorů street dance.

Cílem praktické části je prezentace výsledků výzkumného šetření, které bylo realizováno prostřednictvím dotazníku. Tento dotazník byl zcela anonymní a analyzoval životní styl lektorů a lektorek street dane v České republice. Otázky byly zaměřeny na jednotlivé aspekty životního stylu, které jsou vyhodnoceny zodpovězením výzkumných otázek. Těch je v této práci celkem šest.

Výzkumná otázka č. 1

Dodržují lektoři street dance doporučený pitný režim?

Výzkumná otázka č. 2

Je délka spánku lektorů street dance optimální?

Výzkumná otázka č. 3

Zohledňují doporučení zdravé výživy při svém stravování?

Výzkumná otázka č. 4

Jakou formu odpočinku volí lektoři street dance?

Výzkumná otázka č. 5

Věnují lektoři street dance svůj čas duševní hygieně?

Výzkumná otázka č. 6

Žijí lektoři street dance zdravým životním stylem?

2 TEORETICKÉ POZNATKY

2.1 Street dance

Street dance je specifická forma tance, která se z velké části vyvinula v amerických městských prostředích a odtud se rozšířila do celého světa. Počátky tohoto tanečního stylu se datují zhruba do 70. let 20. století, jelikož se stává součástí hip-hopového hnutí. Je specifický energickými a rytmickými pohyby. Jelikož je street dance zastřešujícím pojmem pro několik dalších specifických stylů, tak tyto pohyby nelze podrobněji popsat, jelikož zde nejsou stanoveny nějaké hranice či pravidla.[1]

Své slávy se tato forma tance dočkala v 80. letech 20. století díky narůstající popularitě hip hopové hudby a revolučnímu tanečnímu stylu break dance, neboli b-boying. Street dance neboli pouliční tanec má v dnešní době na celkovou společnost velký vliv, a to hned v několika směrech. Díky svému vývoji, který je úzce spjat s hip hopovou kulturou, má vliv na módní trendy ve společnosti, co se týče módy a hudebního průmyslu.

V dnešní době se tomuto tanečnímu stylu věnuje až několik tisíc tanečníků. Například v roce 2023 se regionálních kol soutěží pod záštitou organizace Czech dance masters zúčastnilo zhruba okolo 30 000 tanečníků různého věku.[2]

2.2 Street dance jako součást hip hopové kultury

Jak již bylo výše zmíněno, street dance je neoddělitelnou součástí hip hopové kultury. Ladislav Zeman vznik hip hopové kultury popisuje následovně: *„Hip hop nikdo nevymyslel, nedal mu pravidla a neposlal ho do světa. Formoval se v ulicích, vstřebával vliv jiných hudebních žánrů, filmů, inspiroval se u stand-up komiků, ve sportu, v jiných tanečních stylech, výtvarného umění, historii, a hlavně čerpal ze života kolem.“*[3] Fiedler ji přirovnává k tehdejšímu životnímu stylu.[4]Počátky této kultury však byly poměrně trnité. Podmínky k životu nebyly v ulicích jižního Bronxu, kde hip hop vznikal, vůbec ideální a potýkal se s ekonomickou krizí. Většina ekonomiky a průmyslu se posunula z městských částí spíše na

---

[1] JANČÍKOVÁ, Gabriela. Street dance jako volnočasová aktivita u žáků 2. stupně základních škol na Olomoucku. Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 2021. Dostupné z: https://theses.cz/id/xw7jot/

[2] Czech Dance Masters. Facebook. [online]. Facebook. [cit. 1. 6. 2024]. Dostupné z: https://www.facebook.com/czechdancemasters/videos/466224224267108?locale=cs_CZ

[3] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN isbn0745240217176, s. 10

[4] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN isbn80-85783-41-x.

předměstí či dokonce do zahraničí. Městské části byly zdemolované a občané se potýkali s velkou mírou nezaměstnanosti. Tato krize měla jistě velký vliv na kvalitu života lidí, kteří odchod na předměstí nemohli z finančních důvodů realizovat. Toto ekonomické a sociální napětí pak dále ovlivnilo míru kriminality a násilí, které ke kvalitě tamního života nepřispěli. Drogy byly také velkým tématem této doby, jelikož Veselý ve své publikaci popisuje chování těchto komunit lidí jako reakci na tehdejší životní podmínky.[5]

Chang ve své publikaci zmiňuje slova samotného Dj Kool Herca, který je považován za otce hip hopu a říká, že hip hop je hlasem generací.[6] Minimálně z pohledu historie měl pravdu. Hip hop se časem formoval v jakési hnutí tehdejší mládeže, které jim konečně dalo prostor k sebevyjádření, zábavě a jakési soudržnosti. I přes všechno to nepříjemné, s čím se v životě potýkali, se snažili zdokonalovat a rozvíjet v různých odvětvích této kultury. Její součástí není totiž jen tanec, ale také hudba, konkrétně tedy rap. V souvislosti s hudbou je nutno zmínit další element, a tím je djing. Tím posledním elementem je forma umění zvaná grafitti. V tomto ohledu je možná právě špatné životní podmínky motivovali k podávání lepších výkonů a ne naopak. Velmi známou skladbou a trefně vystihující toto období je skladba „*The Message*“ od Grandmaster Flash and The Furious Five. Život v ulicích je v první sloce vyobrazen takto:

„It's like a jungle sometimes
It makes me wonder how I keep from goin' under
Broken glass everywhere
People pissin' on the stairs, you know they just don't care
I can't take the smell, can't take the noise
Got no money to move out, I guess I got no choice
Rats in the front room, roaches in the back
Junkies in the alley with a baseball bat
I tried to get away but I couldn't get far
Cause a man with a tow truck repossessed my car
Don't push me cause I'm close to the edge
I'm trying not to lose my head

[5] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[6] CHANG, Jeff, 2005. Can’t stop Won’t stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.

It's like a jungle sometimes

It makes me wonder how I keep from goin' under"[7]

Tato skladba je považována za průlomovou mnoha umělci, jelikož jako první v roce 1982 velmi upřímně a bez vulgarismů vyobrazuje tehdejší život. Do té doby umělci vydávali spíše hudbu taneční a popisovala spíše zábavu. Například v roce 1979 Sugarhill gang vydali skladbu *„Rapper's Delight"*, která popisuje zábavu na večírku a posluchače tak zároveň vybízí k zábavě a tanci. Je to také první skladba, která byla vysílána v rádiu a byla nahrána na vinylové desce. Do této doby se hip hopové skladby šířily jen pomocí kazet nebo umělci vystupovali jen živě. Po vydání skladby *„The Message"* se hip-hopová kultura vydala směrem, kdy se expresivně vyjadřuje k politice, sociálním problémům a podmínkám v afroamerických komunitách v žijících v městských čtvrtích. Mnoho umělců vydávalo skladby s podobnými tématy. [8]

V roce 1984 byla založena nahrávací společnost Def Jam, která je první nahrávací společností zaměřující se na hip hopové skladby a jejich produkci.[9] Tuto událost lze považovat za jakýsi bod zlomu, jelikož tímto Def Jam přináší mnoho možností pro nejrůznější umělce tvořících na počátku devadesátých let dvacátého století. Devadesátá léta jsou považována za vrcholné období hip hopové kultury z pohledu její historie. Ovšem rostoucí popularita tohoto žánru se ne všem ve společnosti líbila. Federálním úřadem pro vyšetřování (FBI) byla vydána zpráva *„Rap a jeho vliv na národní bezpečnost"*, která považovala rozkvět hip hopové kultury za jakousi propagandu násilí, drog a jiných negativních jevů.[10]

Navzdory tomu vznikají další nahrávací společnosti. Mezi nejznámější patří Bad Boy records, která byla založena v roce 1993 se sídlem v New Yorku a Death row records se sídlem v Los Angeles. Mezi těmito dvěma společnostmi vznikly neshody v obchodních záležitostech a ty pak vnesly nevraživost i mezi umělce, kteří pod těmito společnostmi skladby vydávali. Nejdříve se tato rivalita projevovala na profesionální úrovni, tedy prostřednictvím hudby. Později však tento konflikt eskaloval a byl čím dál více medializován. Když vyšel tento konflikt ve světle médií, získal mnohem větší pozornost veřejnosti, která se do tohoto konfliktu

---

[7] Genius Media Group Inc. GRANDMASTER FLASH AND THE FURIOUS FIVE. *The Message* [online]. Dostupné z: https://genius.com/Grandmaster-flash-and-the-furious-five-the-message-lyrics [cit. 15. 6. 2024].

[8] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN isbn978-80-7637-215-3.

[9] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN isbn978-80-7637-215-3.

[10] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.

vměšovala. Hip hopoví fanoušci se tehdy rozdělili na fanoušky západního pobřeží a východního pobřeží. Tento konflikt vyvrcholil až ve vraždu dvou z nejslavnějších uměleckých představitelů této doby. Nejdříve byl v roce 1994 postřelen umělec Tupac Shakur vystupující pod pseudonymem Tupac. Z tohoto byl okamžitě obviněn jeho největší konkurent z druhého pobřeží Christopher Wallace, který na hip hopové scéně vystupoval pod pseudonymem The Notorious B.I.G. V roce 1996 se stále neznámý pachatel pokusil o vraždu Tupaca, a tentokrát bohužel uspěl. Reakce z druhého pobřeží ve znamení pomsty netrvala dlouho a v roce 1997 opět doposud neznámý pachatel zastřelil i umělce The Notorious B.I.G.[11] Tyto události otřásly hip hopovou kulturou a její ideologie se opět poněkud mění. Chang ve své publikaci o těchto událostech uvádí: *„Hudba je někdy únikem a léčbou před realitou a jediný čas, kdy je člověk připraven na dialog je, když se stane tragédie. Když zemřel Tupac, The Notorious B.I.G. nebo Jam Master Jay, byl to moment, kdy lidé chtěli vést dialog. To však ale bylo příliš pozdě. Mnoho lidí nevyužívá výhody hip hopu ve smyslu vypořádání se s vážnými problémy, jako způsob pokusu věci změnit, než přijde tragédie.“*[12]

Začátky vývoje hudební a taneční scény jdou spolu samozřejmě ruku v ruce. Tanec by bez hudby ani existovat nemohl. Vyjádření těchto komunit skrze tanec jako umění má taky svou historii a známé osobnosti. Hip hopová kultura je velmi obsáhlá a každý její element reprezentuje mnoho významných osobností. V souvislosti s hudbou je také důležité zmínit element hip hopu zvaný djing. Posledním oficiálním elementem jsou grafitti. Všechny tyto elementy se prolínají a jejich vývoj je závislý jeden na druhém.

2.3 Jednotlivé elementy hip hopové kultury

Pojmem elementy hip hopové kultury můžeme rozumět také jakési základní prvky či kameny hip hopové kultury. Chang ve své publikaci uvádí, že hip hop je subkulturou, která zastřešuje tyto pojmy, konkrétně tedy djing, rap, graffiti a tanec, tzv. street dance.[13] Vznik těchto jednotlivých elementů lze považovat také jako na jedny z faktorů, proč a jak hip hopová kultura vznikla. Je tedy důležité tyto jednotlivé elementy a jejich vznik dále definovat.

[11] Hip Hop Evolution Netflix [online]. 2016 [cit. 2021-06-20]. Dostupné z: https://www.netflix.com/cz/
[12] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9., s.12
[13] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.

2.3.1 Djing

Djing je úzce spjat s hudební složkou hip hopové kultury, jelikož byl základní formou vytváření hip hopové hudby. Spojením rapu a djingu tak vznikalo další množství hip hopové hudby. Proto dj ke svému umění potřebuje také specifické vybavení, kterým jsou dva gramofony a mixážní pult. Na gramofonech jsou velmi důležité také dvě vinylové desky. Dj pak pomocí tohoto vybavení a těchto dvou desek pouští publiku již nahranou hudbu, nikoliv živou. Díky tomu, že má dj k dispozici dvě desky s různou hudbu a mixážní pult, může plynule přepínat a mixovat do sebe hudbu nahranou na jednotlivých deskách.

V roce 1973 došlo k dalšímu průlomu, který je připisován Dj Kool Hercovi. Ten přišel s technikou zvanou *„Merry go round“*. Tato technika umožnila přetáčení skladeb a pouštění jedné pasáže opakovaně za sebou. Těmto pasážím se pak odborně říká tzv. *„break“*.[14] Dj Kool Herc měl obrovský vliv na hudební oblast hip hopové kultury, jelikož vytvořil prostor pro počátky rapu. On sám totiž pocházel z Jamajky, kde je k Djingu připojena také technika *„toasting“*. Tento člověk měl na události v ruce mikrofon a pokřikoval různé rýmy, aby povzbudil a roztancoval publikum. Díky tomuto se čím dál tím více lidí snažilo dostat ke slovu a základní kameny pro rap byly položeny. Nejednalo se v této době přímo o rap v takové formě, v jaké ho známe dnes.[15] Dj Kool Herc inspiroval mnoho dalších velmi bystrých lidí, což vedlo k dalšímu pokroku v Djingu. Dalo by se říci, že tento element djing byl finančně a technicky ze všech nejnáročnější. Dj potřebuje velmi drahou a specifickou techniku, což nebylo lehké a lákavé pro všechny. Avšak o to více tito lidé byli zapáleni do svého umu, jelikož jej brali více seriózně.[16] Jako první na Herca navázal DJ Grandmaster Flash. Ten přišel s tím, že absolutní kontrolu nad vinylovými deskami má on sám, nikoliv vinylové nosiče. Tímto objevem, že dj má pod kontrolou veškeré načasování v hudbě, položil základní kameny pro další techniky. Ty pak dovedl k dokonalosti Dj Grand Wizzard Theodore.[17]

---

[14] HIP HOP CULTURE2016. The Merry-go-Round Technique [online]. A History of Hip Hop Culture, 23. února 2016. Dostupné z: https://hiphopculture2016.wordpress.com/2016/02/23/the-merry-go-round-technique/ [cit. 1. 6. 2024].

[15] JANČÍKOVÁ, Gabriela. Street dance jako volnočasová aktivita u žáků 2. stupně základních škol na Olomoucku. Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 2021. Dostupné z: https://theses.cz/id/xw7jot/

[16] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.

[17] Hip Hop Evolution Netflix [online]. 2016. Dostupné z: https://www.netflix.com/cz/ [cit. 1. 6. 2024].

Další ikonou djingu, ale také celkové hip hopové subkultury, je Afrika Bambaataa. Ten vnesl do hip hopové kultury řád a mírumilovnost. Sám byl členem gangu a postupem času mu došlo, že tato cesta není ideální pro tehdejší newyorskou mládež a její budoucnost. Právě Afrika Bambaata určil směr, kterým se hip hopová komunita začala ubírat. Přišel s pojmem *„battle“*, což v překladu znamená souboj. Nejde však konečně o násilí, ale souboj v dané oblasti umění hip hopové kultury. *„To on a jeho Zulu Nation vložili do DNA rapu myšlenku peace, love, unity and having fun“*[18] V překladu do češtiny toto heslo zní mír, láska, jednota a zábava.

Organizace Zulu Nation dala prostor všem elementům se spojit a tvořit společně. Dokonce se díky ní přidal další hip hopový element, který je však doposud neoficiálně řazen k elementu tance, graffiti, djing a rap. Element je nazýván jako znalost. Jeho záměrem bylo, aby mladí lidé dokázali racionálně přemýšlet a rozpoznávat skutečnost od přesvědčení.[19] Dnes je mezi mladými umělci tento element diskutován ve smyslu důležitosti znalosti historie hip hopové kultury jako takové.

2.3.2 Graffiti

Graffiti je výtvarným projevem umělců, kteří za použití různých sprejů či fixů tvoří svá díla. Toto umění se začalo vyvíjet ve stejném období jako element djing, tedy v šedesátých letech dvacátého století. Za místo vzniku tohoto umění je považováno město Filadelfie. Za předchůdce graffiti však lze považovat různé malby a nápisy z Řecka a Egypta v prostředí jeskyň z období Starověku. [20]

Graffiti je společně s hudbou nejvíce v podvědomí společnosti jako součást hip hopové kultury, jelikož je veřejnosti na očích na nejrůznějších místech. Jedním z hlavních představitelů tohoto výtvarného umění je Cornbread, který se proslavil svými malbami v metru a okolních podchodech. Na těchto veřejných místech používal takzvaný *„tag“*, který je důležitým principem umění graffiti, který lze nahradit slovem monogram.[21] Umělci se tak snažili pokrýt veřejný prostor svými tzv. *„tagy“*, aby se dostali do podvědomí veřejnosti.

V 70. letech pak bylo graffiti výtvarným projevem několika politických aktivistů, ale také různých gangů, kteří si svými *„tagy“* zaznačovali svá území působnosti. Graffiti se v tomto období rozšířilo až do New Yorku. Významní umělci tohoto období jsou např. Taki 183, Julio

---

[18] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3., s. 10
[19] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.
[20] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[21] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.

204, Frank 207 a Joe 136. Julio 204 a Taki 138 ve své přezdívce dokonce uvádí číslo ulice, ve které bydlí.[22] Velmi ikonickým umělcem je právě Taki 138, který se zaměřoval na velké budovy a jejich zdi, ale i na metro. Jako poštovní doručovatel se v těchto prostorách pohyboval velmi často a na poměrně velkém území. Jeho *„tagy"* byly tak k vidění téměř všude v New Yorku, že mu v roce 1971 magazín The New York Times otiskl článek. V tomto mimo jiné vysvětluje, proč tvořil na vozech metra nebo na zmrzlinářských vozech. Říká, že se díky pozornosti těchto lidí cítí jako celebrita, i když se tak v normálně v osobním životě necítí.[23] Tímto svým uměleckým projevem inspiroval mnoho dalších umělců k jejich vlastní tvorbě. Díky tomu se tak vytvořilo mnoho komunit mladých new yorčanů, kteří tímto získali svobodu projevu, své místo a pozornost.

Tito průkopníci se začali scházet a postupně se utvořily početné komunity a začaly vznikat tzv. *„crews"*. Mezi první patří např. Ex-Vandals crew a crew Wanted. Ti měli dokonce své vlastní zázemí pro tvorbu. Stále však platilo, že dráhy newyorského metra byly primárním cílem umělců.[24] V sedmdesátých letech se přidalo i mnoho žen, které se v tomto umění snažili prosadit. Jméno, které touto komunitou rezonuje dodnes je např. umělkyně Lady Pink.[25]

Osmdesátá léta dvacátého století přinesly umění graffiti spíše úpadek. Veřejnosti se malby nezamlouvaly, jelikož se objevovaly na cizím majetku či majetku města. Proto se se začaly veřejné prostory střežit a téměř každý dopravní podnik se snažil zcela odstranit všechny malby ze svých vozů. V roce 1989 bylo dílo dokonáno a dopravní podniky tak konečně měly pocit, že nad tímto jevem ve společnosti vyzráli.[26] Někteří umělci se však nevzdávali, například Lee Quinones. Ten začal ulice popisovat různými poselstvími. Přenesl také svou pozornost od majetku dopravního podniku ke sportovním kurtům a plochám ke sportu určeným. Vzniklo mnoho nejrůznějších technik, které tento um zdokonalily. Vzniklo také několik filmových snímků o graffiti.[27]

Graffiti je k vidění dodnes a postupem času umělci získali čím dál víc prostoru k tvorbě včetně veřejných míst.

---

[22] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.
[23] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.
[24] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[25] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.
[26] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[27] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta

2.3.3 Rap

Rap neboli mcing se vyvíjel ruku v ruce s již zmíněným elementem djing a vznikl taktéž v sedmdesátých letech dvacátého století. Oba představují hudební projev umělců, který byl nejprve určen jen pro určitou komunitu tehdejší společnosti a dnes je z něj jeden z nejpopulárnějších žánrů vůbec.

Lze říct, že základy pro rap položil v amerických ulicích Dj Kool Herc stejně jako u elementu djing.[28] Ten pocházel z Jamajky, kde je na zábavě typická technika *„toasting“*. Ta spočívá v tom, že vedle djs je další člověk, ale pouze s mikrofonem. *„Dj Kool Herc byl pravděpodobně první, kdo newyorským ulicím představil umění „toastingu“, jakéhosi rytmického skandování. Toasting se stal pro rap přímou inspirací.“*[29] Proto Dj Kool Herc patří mezi tzv. svatou trojici hip hopu, angl. The Holy Trinity of Hip hop, společně s Dj Grandmaster Flash a Afrika Bambaata.[30]

Nejprve umělci vystupovali na zábavě pouze naživo s mikrofonem po boku djs. Tyto živé zábavy se postupně začaly nahrávat na kazety a byly šířeny z ruky do ruky dál mezi komunitu. Kazety se staly velmi žádanými. *„Kazety byly první rapovou komoditou, která mohla přinést zisk.“*[31] Hudební manažeři konečně vycítili potenciál rapu. Bohužel za první rapovou skladbou nestojí úplně tvrdě vydřený příběh. Průlomovou skladbou se totiž stala skladba *„Rappers's Delight“* od skupiny The Sugarhill gang. Ta vznikla na základě konkurzu zorganizovaným manažerkou nahrávací společnosti. Dala dohromady skupinu, která však nikdy aktivně netvořila. Velká část rýmů této písně, která vznikla pod dohledem manažerky Sylvii Robinson, byla kradená od jiných umělců. Ovšem i tak byla tato skladba velmi klíčová společně s nahrávanými kazetami pro start osmdesátých let. V osmdesátých letech je žánr hip hop na vzestupu.[32] Mnoho lidí tehdy však o tomto druhu umění celkově a o tomto hudebním žánru pochybovalo. *„Britský publicista David Topp popisuje ve své knize Rap Attack, že v roce 1984 mnozí psali hip hopu nekrolog, protože ho považovali za pouhou módu, která navíc pod rukama Hollywoodu zmutovala do podoby zpívající a tancující romance.“*[33] V tomto období se

[28] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 978-80-908292-0-6.
[29] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 978-80-908292-0-6., s. 10
[30] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.
[31] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 978-80-908292-0-6., s. 11
[32] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[33] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3., s. 81

dostali na výsluní ikonická jména jako např. Beastie Boys, LL Cool J, Run D.M.C., Public Enemy a N.W.A.

V devadesátých letech přichází na trh více konkurence a vzniká nahrávací společnost Death Row Records. Pod touto společností vydával své skladby například ikonický umělec Tupac Shakur. V roce 1993 pak vzniká další nahrávací společnost Bad Boys Records, pod kterou vydával své skladby zase The Nototious B.I.G. neboli Biggie Smalls. Tyto dvě jména jsou silně spojena s válkou mezi západním a východním pobřežím. Zpočátku tato rivalita byla jen mezi umělci pouze v oblasti hudby. V roce 1996 je však Tupac Shakur reprezentující západní pobřeží zastřelen při pouliční přestřelce. Tato tragická událost přenesla válku mezi pobřežími z oblasti hudby zpět do ulic. Vina byla svalována na konkurenční nahrávací společnost Bad Boy records a jeho členy. Tento konflikt zašel tak daleko, že v březnu roku 1997 je zastřelen také The Notorious B.I.G.[34]

Tyto tragické události hip hop poznamenaly a dodnes tyto vraždy zůstávají nevyřešené. Hip hopovou komunitu tyto dvě události velmi zasáhly a paradoxně znovu stmelily. „Smrt Tupaca a Biggieho katapultovala popularitu hip hopu do úplně nové dimenze, jejich válku propírala média a eskalace násilí potvrdila status žánru jako kultury, která je spojena s pouliční realitou.“[35]

Dokonce i mnoho žen se v devadesátých dostalo ke slovu, které jsou známé dodnes. Mezi ně patří např. Lauryn Hill, Missy Elliot, Erykah Badu a Lil Kim. V průběhu let se vytvořilo také mnoho hudebních směrů v rámci žánru rap. Písně se obsahově později velmi lišily. Nejdříve rap vznikal na zábavě, tudíž byl velmi energický a pozitivní. Pro umělce a posluchače šlo o jakési odreagování a snahu přijít na jiné myšlenky. Později však umělci vykreslovali ve své tvorbě realitu jejich života a prostředí, ve kterém žili. Mezi průlomové skladby patří již zmíněná skladba *„The Message“* od Grandmaster Flash and The Furious Five. *„A najednou všechna tahle bolavá místa dostala absolutní spotlight.“*[36] Zeman ve své publikaci zmiňuje také citát z tiskové konference koncertu De La Soul, který zní: *„Rap je prostředek k vyjádření a je tedy takový, jaký je člověk, který ho dělá. Když ho dělá chytrý člověk, vznikne chytrý rap. A naopak.“*[37] Zpověď ze života některých umělců byla životní oporou pro mnoho posluchačů, kteří žili v podobných životních podmínkách. V osmdesátých letech tento směr dostal název

---

[34] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[35] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[36] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 0745240217176, s. 11
[37] ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 0745240217176, s. 11

gangsta rap. Již z názvu je jasné, že tématem je často drsný život z ulice včetně násilí, drog a sexu. Dále se rap lišil také podle toho, kde vznikal. Hudební válka mezi západním a východním pobřežím vymezila také pojmy West Coast rap a East Coast rap. Rozdíly však byly i ve zvuku. West Coast rap byl silně ovlivněn funkovou hudbou.[38] Dodnes se hip hop stále vyvíjí a vzniká mnoho dalších směrů.

V novém tisíciletí se tedy hip hop stále měnil a vyvíjel. Ke konci devadesátých let byla hudební nahrávací studia jako rodina a byla mezi umělci cítit soudržnost a komunita. Mezi ikony patří tzv. Wu-tang Clan, který má na svědomí několik hitů. Jedná se o skupinu umělců ze Staten Islandu, kteří jsou považováni za praotce klanové mentality.[39] Čím dál častěji vznikaly tzv. featuringy, kdy začínající umělci dostali možnost hostovat na albu již známého umělce, což pro ně byla příležitost se proslavit.[40] Timbaland pak dovedl hip hopovou hudbu na výsluní tím, že jako producent dokázal hip hopové DNA zachovat, ale zároveň přetvořit zvuk více do elektroncké podoby, kdy je tato hudba schopna prorážet i v evropských žebříčcích. Timbaland tuto kombinaci dokázal dotáhnout do podvědomí celé společnosti. V tomto období se objevuje dvojice The Neptunes, pod kterou vystupuje Pharell Williams a Chad Hugo. Ti navázali spolupráci i se známými umělci jako je například velmi známý zpěvák Justin Timberlake. Labely také rozšiřovaly své pole působnosti a na scéně se objevují další známí umělci. Po jisté době se však i hity těchto umělců publiku ohrály a rok 2005 se nese ve znamení další tragédie, kterou je hurikán Katrina, který srovnal se zemí město New Orleans. To bylo v té době totiž neoficiálním centrem žánru hip hop.[41]

V prvním desetiletí nového milénia byl hip hop velmi komerční. To se však některým umělcům, kteří na scéně působili déle, vůbec nelíbilo. Dokonce rapper Nas vydal skladbu *„Hip hop is dead“*, po které pojmenoval celé album. Do módy se dostává i mnoho dalších technologických pokroků. Mezi ty patří například úprava hlasu, tzv. *„autotune“*. Jeho funkcí je úprava intonace umělce. Logicky se pak stávalo, že rapeři zněli podobně. V očích společnosti a ostatních umělců pak tato hudba ztrácela autenticitu a byla mnohdy kritizována. Mezi ikony prvního desetiletí řadíme například umělce 50 Cent, Kanye West, Jay-Z, Eminem, Lil Wayne a další.[42] Mnoho umělců však v této době nevydávalo alba oficiálně pod nahrávacími společnostmi, ale prodávali

---

[38] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[39] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[40] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[41] VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
[42] Hip Hop Evolution Netflix [online]. 2016. Dostupné z: https://www.netflix.com [cit. 1. 6. 2024].

pouze tzv. *mixtape* na jednotce CD. Dosáhli tak většího a rychlejšího zisku. Problém však je, že nahrávací společnosti na tomto velmi tratili, a navíc byl tento prodej v rozporu se zákonem. Proto v roce 2007 policisté z Clayton County vtrhli do jednoho ze studií, kde se mixtapy prodávaly. Ty pak zabavili a jejich prodejce zatkli. Tento zátah pozastavil fyzický prodej mixtapů na nějaký čas. Postupem času se však vyvinul internet a mixtape byl přístupný na internetu ke koupi.[43]

Mezi další umělce druhého desetiletí nového milénia patří například Drake, J. Cole nebo třeba Nicki Minaj a spousta dalších. Za zmínku také určitě stojí vyvíjející se *mumble rap*, což je druh rapu, který se vyvíjel zhruba už od roku 2010. Tento pojem poprvé v roce 2016 veřejně uvedl rapper Wiz Khalifa. Ten vysvětlil, že tento pojem je používán jako termín pro začínající generaci, která ještě nemá tak perfektní artikulaci. Někteří umělci, kteří stáli u počátku rapu, tento vývoj nebrali moc pozitivně a tento směr nepodporovali. Někteří jej dokonce i kritizovali. Terčem kritiky byla hlavně nedostatečná lyrika, artikulace a také obsahově píseň mnohdy nedávala smysl.[44] Sloveso mumble z angličtiny překládáme do češtiny jako mumlat. Z názvu je již jasné, co tím tehdy Wiz Khalifa myslel. Mumble rappeři však dodnes obsazují vrchní příčky v hudebních žebříčcích, mají mnoho fanoušků a dali tomuto termínu jinou hodnotu. V hip hopové komunitě je však toto téma stále někdy tenký led. Mezi nejbohatší umělce patří například Jay-Z a Nicki Minaj.[45]

2.3.4 Tanec

Street dance neboli v překladu pouliční tanec je zastřešující pojem pro tanec, který se vyvíjel v komunitách hip hopové kultury. Problém je však to, že tanec se vyvíjel na různých místech a v různých městech. Existuje několik stylů, které dnes řadíme mezi street dance. Avšak jejich cesta byla odlišná. Jako první je nutné zmínit taneční styl breaking, který vznikl jako první taneční styl spojený s hip hopovou kulturou a byl oficiálně řazen mezi další elementy hip hopové kultury. Dnes už je stylů mnohem více, jelikož na break dance ihned navázal taneční

[43] Hip Hop Evolution Netflix [online]. 2016. Dostupné z: https://www.netflix.com [cit. 1. 6. 2024].
[44] TARDIO, Andres. The Rise of Mumble Rap: Has Lyricism Become Less Important in Hip-Hop? [online]. Billboard, 20. prosince 2016. Dostupné z: https://www.billboard.com/music/rb-hip-hop/rise-of-mumble-rap-lyricism-2016-7625631/ [cit. 1. 6. 2024].
[45] Tereza Šnajdrová. Toto je 10 nejbohatších rapperů a rapperek světa. Kdo nejvíce překvapil? [online]. Refresher.cz Dostupné z: https://refresher.cz/145699-Toto-je-10-nejbohatsich-rapperu-a-rapperek-sveta-Kdo-nejvice-prekvapil/2 [cit. 1. 6. 2024].

styl hip hop. Dalšími tanečními styly, které spadají pod street dance a vyvíjely se hned poté jsou locking, popping a house dance.[46]

Vznik těchto stylů spadajících pod street dance se datuje zhruba okolo 70. a 80. let dvacátého století, tzn. v období, kdy vznikala hip hopová kultura. Jedná se o druh pohybu, který se vyvíjel v amerických městských prostředích a je specifický rytmickými pohyby, konkrétními prvky a hudbou.[47] Tyto styly vznikaly díky amatérům, kteří napodobovali prvky jiných tanečníků a obohatili je něčím originálním nebo daný pohyb pozměnili. Procítění těchto pohybů se pak odvíjelo hlavně podle dané hudby, která se v tu dobu na daných místech hrála a byla populární. Je obecně známo, že hudba jde ruku v ruce s tancem. Díky vášni k hudbě a pohybu vznikly již zmíněné styly v komunitách mladých kreativních lidí.

2.4 Jednotlivé styly street dance

V této kapitole budou popsány jednotlivé styly street dance. Ty se vyvíjely na nejrůznějších místech a na různou hudbu. Některé tyto styly na sebe svým vývojem postupně navazují a ovlivňují se. Patří mezi ně b-boying, locking, popping, house dance, vogue, waacking a také hip hop.

2.4.1 B-boying (Break dance)

B-boying vznikl v 70. letech dvacátého století právě v ohnisku hip hopové kultury, a tím je americký Bronx. Je považován za důležitý, co se týče termínu street dance. Na něj pak totiž navazovaly další styly. Termín b-boy vychází z fráze „*break boy*“, o kterou se postaral již výše zmíněný Dj Kool Herc. Ten tak přezdíval nejlepším tanečníkům, kteří docházeli na jeho akce a sám vycházel z termínu „*break*“.[48] Jelikož on sám vynalezl tuto hudební techniku jako dj, kdy se neustále opakuje jedna část skladby dokola. Brzy se tento taneční styl připomínající akrobacii a popírající gravitaci dostal na výsluní a začaly vznikat skupiny, tzv. „*crews*“.

V roce 1984 b-boying překročil hranice show businessu a dostává se do televize. Lionel Richie se rozhodl zapojit do svého vystoupení na závěrečném ceremoniálu Olympijských her i

---

[46] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[47] JANČÍKOVÁ, Gabriela. Street dance jako volnočasová aktivita u žáků 2. stupně základních škol na Olomoucku. Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 2021. Dostupné z: https://theses.cz/id/xw7jot/

[48] CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.

tanečníky b-boyingu.[49] Dále pak vzniklo několik filmových snímků, kde tato taneční skupina účinkovala, např. Wild style. Tato skupina dělá čest svému jménu dodnes a má na tuto kulturu stále velký vliv, jelikož v jejím čele stojí opravdu velká jména mezi tanečníky.[50]

Díky vzrůstající konkurenci v průběhu 90. let dvacátého století bylo více místa pro soutěž a porovnání sil. Těmto soutěžím říkáme v této kultuře „*battle*“. Tyto crews mezi sebou formou battlů soutěžili a postupně se tak toto soutěžení pro afroamerickou a latinskou mládež stalo sportem. Mezi největšími konkurenty na scéně byli právě The Rock Steady crew, NYC Breakers a Dynamite Rockers. Ti mezi sebou soupeřili nenásilným způsobem prostřednictvím tzv. *„battlů“*. Ten probíhal tak, že si proti sobě stouply dvě konkurenční skupiny a mezi sebou si nechali prostor, který představoval taneční parket. Než se tyto akce, tedy battly, přesunuly do obrovských sportovních hal, tak probíhaly venku na ulici nebo v klubech. Ze začátku byl vítěz vyhodnocen davem, který byl zrovna přítomen. Později však tyto akce hodnotili odborní porotci, v tomto případě tedy sami tanečníci, kteří byli na taneční scéně uznáváni.[51]

V roce 2004 pak vzniká soutěž na světové úrovni pod záštitou společnosti Red Bull. Tato akce je založená pouze na kategorii 1vs1, tedy že jeden b-boy tancuje proti druhému bez své crew. Tato soutěž se stala velkou událostí v tanečním světě a dá se považovat za jakýsi vrchol sezóny či dokonce taneční kariéry. Této soutěže se totiž účastní opravdové špičky z různých zákoutí světa. Pomocí kvalifikačních kol se z těchto zákoutí světa vybere ten nejlepší, tedy ten, který vyhrál kvalifikační kolo.[52]

Postupem času se scéna dál rozrůstala a stávala se silnější a soudržnější komunitou. Nedílnou součástí se stávají i ženy, tzv. *„b-girls“*. V roce 2017 se mezi nejlepších 16 světových tanečníků dostala i žena. Ta vydláždila dalším ženám cestu a ženy dostaly na scéně mnohem více respektu, přestože ženy se tomuto stylu věnovaly už v 70. a 80. letech. V roce 2018, tedy hned o rok později, na světovém finále Redbull BC One byla vyhraněna zvlášť kategorie pro ženy a muže. Ženy tak získávají na scéně více prostoru a příležitostí díky své reprezentaci na takové soutěži.[53]

---

[49] REDBULL.COM. Pushing Progression: Breaking – vývoj a historie tance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/pushing-progression-breaking-vyvoj-tanec-video [cit. 1. 6. 2024].
[50] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.
[51] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.
[52] REDBULL.COM. Pushing Progression: Breaking – vývoj a historie tance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/pushing-progression-breaking-vyvoj-tanec-video [cit. 1. 6. 2024].
[53] REDBULL.COM. Pushing Progression: Breaking – vývoj a historie tance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/pushing-progression-breaking-vyvoj-tanec-video [cit. 1. 6. 2024].

Break dance je očima laiků velmi poutavým tanečním stylem, jelikož tanečníci předvádí opravdu neuvěřitelné akrobatické prvky. Pro širokou veřejnost a média se stal tak poutavým, že se v roce 2022 rozhodli, že break dance neboli b-boying bude součástí letních Olympijských her 2024 v Paříži.[54]

2.4.2 Locking

Locking je dalším tanečním stylem, který řadíme mezi street dance. Vznikl ke konci šedesátých let dvacátého století. Tanečníci lockingu reagují svými těly na funkovou hudbu. Jedná se o tanec typický hbitým pohybem, který je však prudce zastaven či zaseknut. Na publikum tento tanec velmi často přenáší dobrou náladu, jelikož tanečníci působí velmi vesele, jsou kreativní a plní energie.[55] Název tohoto stylu pochází z anglického slova „lock“, v překladu tedy zámek nebo zamknout.

Za jeho zakladatele je mezi tanečníky považován tanečník Don Campbell. Ten se snažil na jednom z tréninků napodobit jiný krok tohoto začínajícího stylu, ale nedařilo se mu jej napodobit a během toho se jako začátečník občas zasekl. Jeho publiku a přátelům se tento jeho projev velmi líbil a díky němu se stal populárním. Zároveň tak nevědomky dal vzniknout novému tanečnímu stylu. Tento pohyb je dnes nazýván jako *„lock“* a je základním stavebním kamenem tohoto stylu. Dále můžeme tanečníky lockingu často vidět provádět různé přeskoky, lety vzduchem, skluzy a pády.[56] Typický je pro tento styl také zábavný, mnohdy až divadelní projev. Divadelní možná i proto, že locking je specifický i svou módou. Inspirovali se například u mimů a kreslených postaviček. Jejich kostýmy byly velmi často pestře barevné a pruhované. Nosili kalhoty s puky, kšandy, košile, motýlky, bekovky a k tomu podkolenky.[57]

Don Campbell kolem sebe shromáždil další nadšené a talentované tanečníky a založili skupinu The Campbellock dancers. Později byla sestava této skupiny lehce obměněna a přejmenována na The Lockers. Postupem času vznikalo mnoho dalších skupin, které svou

---

[54] REDBULL.COM. Pushing Progression: Breaking – vývoj a historie tance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/pushing-progression-breaking-vyvoj-tanec-video [cit. 1. 6. 2024].
[55] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
[56] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.
[57] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec locking: hudba funk, tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-locking-hudba-funk-tanec-a-moda-serie-ly-leova [cit. 1. 6. 2024].

kreativitou tomuto stylu přispěli, jako např. Go-Go brothers, Chain reaction a Electric Bogaloo Lockers.[58]

V roce 1971 vznikl televizní hudební a taneční pořad Soul Train. Prostřednictvím tohoto pořadu je propagována afroamerická hudba, ale i tanec a celkově kultura. Proto byl tento pořad pro tuto komunitu tak významný. Díky němu se dál mezi lidmi šířily aktuální a populární hudební skladby, ale také nové taneční pohyby. Ty potom mládež opakovala v klubech a šířila dál. Možná proto byl v televizi vysílán až do roku 2006.[59]

V tomto pořadu se objevilo mnoho významných tanečníků, jejichž jména rezonují taneční scénou dodnes, jelikož jednotlivé kroky lockingu nesou jejich jméno či přezdívku. Jedním z příkladů je např. Jimmy *„Scooby Doo"* Foster, který vymyslel kroky zvané scooby doo, scooby-walk a scoobot. Všechny tyto názvy jsou mezi tanečníky lockingu dodnes známé a používané pod tímto názvem.[60]

Obecně lze říct, že tanečníci obecně, ale obzvlášť tanečníci lockingu, opravdu ctí tradice a historii. Locking velmi úzce souvisí i s módou. Jak už bylo výše zmíněno, kostýmy tanečníků lockingu jsou velmi pestré a barevné. Tanečníci tuto tradici dodržují do jisté míry dodnes. Většinou svůj outfit doplní o nějaký prvek ze sedmdesátých let, který jen podtrhne jejich taneční projev. Locking si od přelomu šedesátých a sedmdesátých let prošel velkou změnou, ale stále je velmi populární a má mnoho příznivců na taneční scéně.[61]

2.4.3 Popping

Tento taneční styl má svůj původ v americkém městě Fresno a Oakland a vznikal zhruba v 70. letech. Terminologie názvu tohoto stylu a technik, pod tento styl spadajících, je i v dnešní době poněkud komplikovaná. Mnoho tanečníků, kteří stáli u zrodu tohoto stylu se i tak nedokážou jednoznačně shodnout. Popping totiž jako taneční styl vychází ze stylu boogaloo. Dnes se však termín popping používá jako zastřešující pojem pro všechny techniky včetně techniky boogaloo a tanečníci využívají všech těchto technik. Původně však byly pod termínem popping míněny pohyby, které byly typické kombinací kontrakce a relaxace svalů do rytmu.

---

[58] GUZMAN-SANCHEZ, Thomas, 2012. Underground dance masters: Final history of forgotten era. California: Praeger. ISBN 978-0-313-38692-3., s. 34

[59] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[60] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.

[61] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec locking: hudba funk, tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-locking-hudba-funk-tanec-a-moda-serie-ly-leova [cit. 1. 6. 2024].

Střídáním těchto dvou pohybů vznikaly specifické škubavé pohyby. Naopak boogaloo se vyznačuje plynulými a vlnitými pohyby. Jedno je však jisté, popping plynule navazuje na locking. Společnou mají tyto styly i hudbu, na kterou tanečnici tyto styly tancují.[62]

Za zrodem tohoto stylu stojí také jeden člověk, jehož jméno je Sam Solomon, který si přezdíval Boogaloo Sam. Ten se inspiroval a nadchl pro pořad Soul Train. Sam Solomon v tomto pořadu začal vystupovat a stal se tak vzorem pro mnoho dalších tanenčíků. Díky němu a tomuto pořadu se tento taneční styl dostává mezi širokou veřejnost. Sam Solomon se zasloužil o vývoj tohoto stylu také tím, že dál předával své techniky a znalosti mezi další tanečníky. Původně založil skupinu The Electric Boogaloos, do které také patřil například Poppin Pete a Mr. Wiggles. Tito dva tanečníci jsou aktivní dodnes a měli obrovský vliv na vývoj tohoto stylu díky svojí kreativitě a originalitě. Dnes dál ovlivňují budoucí generace tanečníků na svých akcích a workshopech, i přestože jim je oběma zhruba 60 let.[63]

Locking a popping jsou taneční styly, které jsou si velmi blízké hudbou, ale i módou. Tanečníci těchto stylů se oblékali velmi podobně. Mezi tanečníky se také ujal pojem funk styles, který zastřešuje právě taneční styl locking a popping. Tento termín vychází z hudebního žánru, na který se tyto oba styly zpočátku tancovaly. Postupem času se ale taneční styl popping začal tancovat více na elektronickou hudbu nebo i hudbu hip hopovou.[64]

Dnes můžeme po celém světě vidět velké komunity tanečníků poppingu, kteří sami předávají své znalosti a dovednosti dál mezi generacemi nebo se sami na těchto akcích po celém světě vzdělávají.

2.4.4 House dance

House dance je dalším tanečním stylem, který řadíme mezi taneční styly street dance z pohledu historie. Tento styl má své kořeny v americkém Chicagu, konkrétně v klubu Warehouse. Od názvu tohoto klubu je také odvozen samotný název tohoto hudebního žánru, ale také tanečního stylu.[65]

---

[62] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec urban: móda série Ly Leová, popping, funk, boogaloo, street dance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-ly-leova-popping-funk-boogaloo-street-dance [cit. 1. 6. 2024].

[63] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[64] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec urban: móda série Ly Leová, popping, funk, boogaloo, street dance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-ly-leova-popping-funk-boogaloo-street-dance [cit. 1. 6. 2024].

[65] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.

V 80. letech v americkém Chicagu nejprve vznikla hudba. V již zmíněném klubu se setkávali převážně komunity mladých lidí afroamerického původu. Za zrodem tohoto stylu nestojí konkrétní člověk, ale celá tato komunita. Klíčovou osobou však byl dj klubu Warehouse, který se jmenoval Frankie Knuckles. Ten dal vzniknout novému hudebnímu žánru, který samozřejmě vyžadoval nový a jiný pohyb. Tento originální zvuk se dál rozšířil do amerického New Yorku, odkud se pak dál rozšířil do celého světa. Tanec začal vznikat také až později v americkém New Yorku. Tanečníci v klubech utvořili kruh, uprostřed kterého si tanečníci navzájem ukazovali nové pohyby a kroky. Navzájem se tak podporovali a inspirovali.[66]

Tanec se začal vyvíjet až byla housová hudba více populární. Housové pohyby jsou typické tím, že jsou velmi plynule a jemné, co se týče trupu. Naopak pohyby nohou jsou velmi technicky náročné, svižné a pestré. Na první pohled je zřejmá určitá lehkost, která je způsobená tím, že většina pohybů nohou je provedena na špičkách. House dance vychází ze stylů jako je afro, lindy hop či salsa. Postupem času samozřejmě tento styl obohatilo mnoho tanečníků o své pohyby a nápady. Vznikly tak nové techniky, které jsou dodnes základními pilíři tohoto stylu. Tyto techny jsou tři a je to jacking, lofting a footwork.

Mezi průkopníky tohoto stylu patří umělkyně Crystal Waters, která vydala jednu z prvních housových skladeb, v jejímž videoklipu můžeme vidět např. techniku jacking. Zároveň zpěvačka sama byla tanečním vzorem pro mnoho lidí, jelikož její pohyby byly velmi originální a živé.[67]

V house dance šlo zpočátku hlavně o to, aby mladí lidé unikli od reality každodenního života, která pro ně nebyla úplně ideální. Zároveň tyto kluby byly útočištěm pro homosexuály, kteří se alespoň na těchto místech cítili bezpečně. House dance je obecně založen na vyjádření emocí prostřednictvím improvizace a splynutí těla s hudbou. Hlavním pilířem byla také svoboda. Co se týče módy, oufity v klubech byly různé. Co bylo pro tanečníky pohodlné, to bylo v pořádku.[68]

---

[66] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[67] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[68] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: fashion house dance trendy Chicago a New York [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-moda-fashion-house-dance-trendy-chicago-new-york [cit. 1. 6. 2024].

2.4.5 Vogue

Vogue je dalším z tanečních stylů street dance. Vznikl v 80. letech v americkém New Yorku, konkrétně tedy v městské části Harlem. Tento taneční styl bývá i dnes spojován s LGBTQ+ komunitou, která v této době čelila diskriminaci. Vznikal totiž v nočních klubech, které byly pro tuto komunitu útočištěm. Lidé se zde mohli konečně cítit bezpečně při sebevyjádření, co se týče, tance, módy či make-upu.

Móda ve vývoji tohoto stylu sehrála velkou roli. Možná je vám povědomý i název tohoto stylu, jelikož stejný název Vogue nese nejznámější americký módní časopis. Tanečníci se inspirovali v módních časopisech a při tanci napodobovali nejrůznější pózy modelek. Tyto techniky postupně zdokonalily a začali soutěžit v nejrůznějších kategoriích. Těmto soutěžím říkali tzv. *„balls“*. Později se na těchto akcích soutěžilo nejen v tanci, ale důležité byly i kostýmy, které měly být velmi originální. Většina tanečníků si kostýmy šila v ruce.[69]

V ostatních stylech se uskupení tanečníků přezdívalo *„crews“*, ale v tanečním stylu vogue tanečníci zakládali tzv. *„houses“*, anglicky domy. Vogue je typický pro precizní a přesné pohyby rukou, zápěstí a loktů. Dále je také typický pro napodobování chůze modelek, technicky náročné otočky a pády ze stoje na záda, kdy jedna noha zůstává ve vzduchu. Jednotlivé směry tohoto stylu se pojmenovaly podle historického vývoje. Jmenují se Old way, New way a Vogue Femme. Mezi průkopníky tohoto stylu díky originální technice a projevu patří například tanečník Willi Ninja, Jose Xtravanza nebo také Paris Dupree.[70]

2.4.6 Waacking

Waacking vznikl v 70. letech dvacátého století v Los Angeles. Vyvíjel se v nočních klubech a jeden z významných je například noční klub The Odyssey. Tento taneční styl je velmi blízce spojen s tanečním stylem vogue. Má podobnou historii, myšlenku, příznivce a mnohdy i pohyb. Tanečníci reagovali většinou na rytmy diska nebo funkové hudby, v tomto se waacking

[69] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: urban vogue, queer tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-moda-urban-vogue-queer-tanec-a-moda-ly-leova [cit. 15. 6. 2024].
[70] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: urban vogue, queer tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-moda-urban-vogue-queer-tanec-a-moda-ly-leova [cit. 15. 6. 2024].

lišil od stylu vogue. Komunity tanečníků, kteří se v těchto klubech scházeli patřili taktéž ke komunitě LGBTQ+.[71]

Jako taneční styl je waacking velmi silně založen na sebereprezentaci, individualitě a interakci s publikem. Waacking se velmi inspiroval divadelní scénou, jelikož zde velkou roli sehrávají výrazy v obličeji. Typické jsou pro tento styl rychlé a složité pohyby rukou okolo těla, kdy zároveň dlaně rotují v zápěstích. Móda v tomto stylu sehrává také velkou roli. Je velmi ovlivněna érou disca. V dnešní i tehdejší době však stále platí, že váš outfit by měl vyjadřovat či potvrzovat charakter, který se snažíte na tanečním parketě vyjádřit.[72]

Taneční styl waacking si získal pozornost také díky již zmíněnému zábavnímu pořadu Soul Train, který se v té době vysílal v televizi. Velmi důležitou roli zde sehrál tanečník Tyrone Proctor, který zde účinkoval a proslavil waacking v tomto pořadu. Waacking se tak přidal k lockingu a stal se nedílnou součástí tohoto pořadu. Tento pořad byl sledován napříč americkými městy, tudíž tyto oba styly se staly velmi populární. Zároveň si však zajistili své místo mezi uznávanými a již pojmenovanými tanečními styly. Waacking tak získal ještě více příznivců a další prostor k sebevyjádření. Soul Train je velmi významný pro vývoj taneční scény a její historie.[73]

2.4.7 Hip hop

Tento taneční styl nese stejný název jako kultura, která s tímto tanečním stylem velmi úzce souvisí. Hip hopová kultura, jak je už výše zmíněno, zastřešuje více oblastí než jen tanec. Tanec je však jednou z neoddělitelných součástí a logicky byl reakcí na hudební žánr, který se začal vyvíjet v sedmdesátých letech dvacátého století. S popularizací hudby se zpopularizoval i tanec, který se objevoval v ulicích, na zábavách a později i ve videoklipech.

Hip hop vychází ze svých kořenů a inspiroval se v tanečních stylech jako například afro nebo lindy hop. Na výsluní se tento tanec dostává až v průběhu osmdesátých let, kdy začaly vznikat velké hudební hity a tanec sehrával velkou roli v obsahu. Společně s hudbou se však

---

[71] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: hudba, waacking, ballroom, kultura disko a funk [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-hudba-waacking-ballroom-kultura-disco-funk-ly-leova-tanec-moda-serie [cit. 15. 6. 2024].

[72] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: hudba, waacking, ballroom, kultura disko a funk [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-hudba-waacking-ballroom-kultura-disco-funk-ly-leova-tanec-moda-serie [cit. 15. 6. 2024].

[73] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

nejprve vyvíjel v ústranní a představoval formu zábavy, odreagování se a vyjádření emocí. Hip hop je dalším tanečním stylem, který nemá svého konkrétního zakladatele, ale několik klíčových osobnosti, které vývoji tohoto tanečního stylu velmi přispěly. Jedním z nich byl tanečník Buddha Stretch. Ten je prvním tanečníkem, které své choreografie a vědomosti začal dál šířit výukou v tanečním studiu v New Yorku. Spolu s dalšími tanečníky stojí za vzdělávacími videy zvanými *„Hip hop dictionary“*.[74]

Postupem času začaly vznikat skladby, které nesly stejné jméno jako jednotlivé taneční kroky, které se staly na zábavách velmi populárními. Jednou z nich je skladba Cucci crew, která popularizuje taneční krok *„Cabbage patch“* a nese stejný název. Dalšími je také skladba od Digital Underground, která nese název *„The Humpty dance“* a je zároveň dalším tanečním krokem. Dále se třeba hip hopový krok running man objevil v ikonické skladbě od MC Hammer, která nese název *„U Can't Touch this“*. Komunitou se hip hopová hudba i tanec šířily jako vlna.[75]

Mezi základní techniky tanečního stylu patří bounce a rock.[76] Bounce je specifický pro pohyb v kolenou. Kolena se střídavě prolamují a zase napínají do rytmu hudby. Tělo napomáhá zdůraznit pohyb houpání se směrem dolů nebo nahoru. Naopak rock je specifický pro pohyb horní části těla. Trup se předklání dopředu nebo zaklání dozadu. Tyto techniky se při tanci spojí a tanečníci je různě kombinují. Lze říct, že tyto dvě techniky jsou základním kamenem toho stylu. Začátečníci hip hopu musí nejprve ovládnout tyto techniky do rytmu, aby byli schopni provádět další hip hopové kroky, které mají třeba i svůj název a jsou technicky náročnější na provedení.

Hip hop je velmi ikonický stylem oblékání a módy, která se měnila v průběhu let a reagovala na moderní trendy tehdejší doby. Obecně bylo tehdy, ale i dnes, typické volné oblečení. Z hlediska historie mělo toto také svůj účel, jelikož děti měly volnější oblečení, aby dali okolí najevo, že jsou pod ochranou například mladšího sourozence. Zároveň však v tomto oblečení pohyby vypadají mnohem větší, a tím pádem i energičtější. Volnější oblečení také lépe dokázalo schovat chyby a nedokonalosti pohybů, kterých se tanečník někdy dopustil.[77]

---

[74] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[75] KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024]. V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů mého tanečníka lektora Ladislava Kabáta.

[76] FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN isbn80-85783-41-x.

[77] LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: Hip hop umění a design [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-hip-hop-umeni-design-ly-leova [cit. 15. 6. 2024].

V dnešní době je tento tanec velmi populární a neustále se vyvíjí. Vzniklo mnoho akcí na světové úrovni a hip hopová taneční scéna se neustále dál vyvíjí. Lidé se jezdí vzdělávat na nejrůznější akce a workshopy, setkávají se a zdokonalují. Díky sociálním sítím a platformám jako je Instagram nebo Tik tok se street dance dál šíří mezi generacemi, které se učí staré základní kroky a přicházejí s vlastními inovacemi tohoto stylu.

2.5 Street dance v České republice

Taneční scéna v České republice se začala rozrůstat zhruba v osmdesátých letech dvacátého století. Tento vývoj započaly převážně filmové snímky jako je například Beat street, Wild style, Breakin či Style wars. Taneční styly se postupně dostávaly na západ. Do České republiky se však nejdříve dostal b-boying, hip hop, locking a popping a jako poslední house dance.

První komunity tanečníků a crews začaly vznikat v České republice zhruba v osmdesátých letech, ale díky totalitnímu režimu zde nebyl dostatek nahrávek hip hopové hudby, a tak tanečníci tancovali na hudbu, která u nás byla legálně dostupná. V devadesátých letech po sametové revoluci problémy s legálně dostupnými nahrávkami mizí. Do podvědomí médií a veřejnosti se tanec dostává, ale až na přelomu nového tisíciletí. Jak už bylo výše zmíněno hip hopová hudba a celková subkultura včetně módy apod. v té době začala být velmi moderní a je tomu tak dnes.[78]

Mezi významné osobnosti v rámci street dance patří například Martin Fiedler, který je sám autorem knihy zabývající se hip hopovou kulturou zvanou *„Hip hop Forever“*. Ten se stal zakladatelem první pobočky taneční školy Beat up v roce 1993 v Brně. Ta se postupem času rozrostla do dalších dvou měst, a to do Ostravy a pak do Zlína. Všechny pobočky fungují dodnes a jsou na taneční scéně velmi aktivní. Martin Fiedler je také velkou osobností taneční scény, jelikož je pořadatelem velkého zahraničního tanečního tábora zvaného *„Street dance kemp“*.

V roce 2004 byla dále založena skupina tanečníků z Olomouce, kteří si přezdívali *„Alyaschca crew“*. Ta v roce 2005 uspořádala první battle pro dvojice tanečníků zvaný *„Druhá šance“*. Tento battle byl porotcován zahraničními lektory, tedy průkopníky jednotlivých stylů. Na jeden ročník této akce byl pozván již zmíněný tanečník a zakladatel tanečního stylu locking, a tím je Don Campbell. Poslední ročník tohoto legendárního battlu byl uspořádán v roce 2010.

---

[78] BEATLIFE.CZ. Historie české street dance scény [online]. BeatLife. Dostupné z: https://beatlife.cz/index.php/tanec/item/796-historie-ceske-street-dance-sceny [cit. 15. 6. 2024].

V čele této skupiny byl Ladislav Kabát, Alena Bělešová, David Zapletal a později Adam Klempár a další. Tato jména jsou dodnes velmi zvučná skrz naskrz taneční scénou. Další průkopnickou taneční skupina byla Da Live Broadcast, jejímž členem byl například Robert Nový, přezdívaný jako Spy Roby. Byl jedním z prvních tanečníků, kteří se začali věnovat lockingu u nás.[79]

Dnes se tanečníci v České republice věnují nejrůznějším již výše zmíněným stylům. Někteří tanečníci se dokonce věnují i více stylům najednou. Komunita tanečníků je velmi soudržná a zapálená se dál vzdělávat o historii a kultuře a zároveň dál posouvat a inovovat jednotlivé styly. Dnešní doba umožňuje tanečníkům cestovat ve velké míře, což přináší více příležitostí a inspirace.

2.6 Organizace soutěží street dance v České republice

Taneční styl b-boying se již od počátku nesl ve znamení soubojů tváří v tvář, tedy tzv. „*battlů*“. Tato tradice se přenesla i sem k nám do České republiky. V jiných stylech však tato tradice nebyla. Taneční školy se v té době soustředily spíše na choreografie, kde tančí větší počet tanečníků na konkrétní hudbu předem nacvičené pohyby. Princip soutěží zůstal stejný jako u tanečního stylu disco dance. Zpočátku tedy hip hopové choreografie hodnotili porotci, kteří se věnovali pouze disco dance.[80] Toto období je považováno za začátky v soupeření mezi tanečníky před větším publikem. Od té doby se mnoho změnilo k lepšímu a choreografie jsou hodnoceny velmi kvalitními tanečníky. Dnes jsou tyto soutěže pod záštitou organizace Czech dance masters, která už má několik let vyhrazenou kategorii street dance.

Battly jsou stále mezi tanečníky velmi populární. Ty jsou však založeny na individualitě, improvizaci či naopak soudržnosti crews. Battly mohou mít několik forem, co se týče počtu tanečníků. Velmi často tancuje jeden tanečník na jednoho, dva tanečníci na další dva nebo tancují ve skupině, která čítá většinou 3 až 8 členů. Tanečníci se mnohdy účastní obou soutěží, jelikož je v dnešní době i více kvalitních příležitostí. Samotná taneční organizace Czech dance masters organizuje soutěže, které probíhají právě formou battlu. Tanečníci se do těchto battlů zvolí na základě předkola, kterému říkáme tzv. *„cypher“*. Tanečníci se postaví do kruhů podle počtu porotců a ti se pak střídají v jednotlivých kruzích, aby viděli všechny tanečníky.

---

[79] BEATLIFE.CZ. Historie české street dance scény [online]. BeatLife. Dostupné z: https://beatlife.cz/index.php/tanec/item/796-historie-ceske-street-dance-sceny [cit. 15. 6. 2024].

[80] BEATLIFE.CZ. Historie české street dance scény [online]. BeatLife. Dostupné z: https://beatlife.cz/index.php/tanec/item/796-historie-ceske-street-dance-sceny [cit. 15. 6. 2024].

V rámci organizace Czech dance masters lze soutěžit i s předem připravenou choreografií s konkrétní hudbou. Kategorie jsou děleny dle výkonnosti, věku a počtu tanečníků. Tyto soutěže jsou hlavní událostí taneční sezóny pro drtivou většinu tanečních škol.

Taneční scéna jde velmi dopředu a tanečníci stále přichází s dalšími koncepty battlů. Po Juste Debout v Paříži jsou velkými událostmi ve světě například také Summer dance forever v Holandsku nebo například již zmíněný battle Red Bull Dance Your Style. V Česku je velmi vyhlášený crew battle Dance floor attack, kde v roce 2024 byla výhra 100 000 Kč.

2.7 Lektor street dance jako pedagog volného času

Lektor street dance je zároveň pedagogem volného času. Lektorem street dance je odborník ve svém oboru, kterým jsou jednotlivé styly street dance. Zároveň by měl mít určité specifické vlastnosti. Ty souvisí s osobnostními předpoklady pedagoga volného času, které by měl lektor splňovat, aby mohl efektivně vykonávat svou práci. Výuka street dance probíhá po České republice od 3 let až po kategorii dospělých osob. Lektor street dance se tak může setkat s tanečníky nejrůznějšího věku.

Obecně pedagog volného času byl měl být trestně bezúhonný a v dobrém zdravotním stavu.[81] Jeho vystupování by mělo být sebevědomé, jelikož street dance je kolektivní činností, kde lektor působí jako autorita. Dále je také velmi důležité uvědomění si, jaký vliv má na své studenty při trávení jejich volného času. S tím souvisí i všeobecný přehled lektora a jeho touha se dál vzdělávat a zdokonalovat ve všech ohledech. S tím pak dále souvisí schopnost sebereflexe, která je dalším osobnostním předpokladem pedagoga volného času. Dále je v souvislosti s osobností pedagoga volného času důležitá schopnost empatie, zvládání stresu, emoční stabilita, kreativita, schopnost vést skupinu lidí. Nejtěžší úlohou pedagoga volného času je motivace.[82] Při zájmových činnostech je velmi důležitá. Je potřeba studenta opravdu zaujmout, aby se on sám v dané oblasti chtěl zlepšovat.

[81] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
[82] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.

2.8 Volný čas

Například Průcha pohlíží na volný čas jako na prostor pro svobodnou volbu. Je to tedy čas, se kterým každý z nás nakládá dle vlastního uvážení a svých možností.[83] Trávení volného času je pro nás prostor pro odpočinek, ale také seberealizaci. Jeho trávení by nám mělo přinášet jisté uspokojení či radost. Zároveň má velký vliv na formování naší osobnosti již od útlého věku. Z toho plyne, že trávení volného času ovlivňuje rodina, místo bydliště a finanční situace.[84]

Jeho trávením si tak utvářímě vztah vztah určitým činnostem či pohybovým aktivitám, které jsou pro naše zdraví nezbytné. Kratochvílová řadí mezi funkce volného času osobnostní rozvoj a formování hodnot v rámci výchovy jedince, odpočinek, navazování vztahů a prevenci nemocí.[85]

[83] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2008. Pedagogický slovník. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8

[84] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

[85] KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

3 ZDRAVÍ A NEMOC

V souvislosti s touto diplomovou prací je termín zdraví velmi důležitý pojem. Životní styl je totiž jedním z determinantů, které naše zdraví ovlivňují, a právě ten je v této práci zkoumán.[86]

Zdraví je nejčastěji definováno dle Světové zdravotnické organizace (WHO) definováno jako *„stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody, a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady.“*[87] Hraje velmi důležitou roli, co se týče kvality našeho života.

Zdraví je poměrně složité přesně měřit. Hamplová ve své publikaci uvádí, že nejčastěji je zdraví měřeno mírou úmrtnosti a nemocnosti v určitých oblastech.[88]

Nemoc velmi úzce souvisí se zdravím, jelikož na nemoc můžeme nahlížet jako na přesný opak zdraví. Nemoc lze nazývat i jako poruchu zdraví nebo stav jedince, kdy dochází k narušení různých životních funkcí způsobeným vlivem vnějšího a vnitřního prostředí a jeho nároků. Naše tělo a naše celkové zdraví se zkrátka nedokáže bránit před negativními vlivy okolního prostředí. [89]

Nemoc lze dále dělit z hlediska jejího trvání na nemoc krátkodobou, dlouhodobou a chronickou. Krátkodobá nemoc přichází náhle, kdy jsme však plně zdraví. Dá se však rychle léčit, a to v domácím prostředí. Naopak nemoci dlouhodobé se mohou opakovaně vracet, jejich léčba je zdlouhavá a je více častá intervence lékaře při léčbě. Nemoci chronické jsou však z hlediska trvání léčby ty nejhorší, a mnohdy se pacient ani zcela nevyléčí. Pacient prochází mnohdy celoživotní léčbou a musí do svého denního režimu zařadit postupy léčby. Mezi tyto nemoci řadíme například asthma bronchiale.[90]

Dále lze na nemoci pohlížet z hlediska orgánových systémů, která je nemocí zasažena. Například již zmíněné asthma bronchiale a zánět nosních dutin či zánět průdušek, patří mezi onemocnění dýchacího systému. Meningitida či epilepsie patří mezi onemocnění nervového systému. Další skupinou je onemocnění srdce či cévního systému. Další onemocnění se týkají

---

[86] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
[87] HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5562-5, s.16
[88] HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5562-5
[89] ČEVELOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
[90] ČADOVÁ, Eva, 2015. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodů tělesného postižení nebo závažného onemocnění: dílčí část*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4615-8.

krvetvorby, která je narušena či krve obecně. Mezi tyto nemoci řadíme například poruchu srážlivosti krve neboli hemofilii. Onemocnění vylučovacího systému zahrnuje například zánět močového měchýře či zánět ledvin. Další oblastí jsou onemocnění kožního aparátu, mezi které patří například atopický ekzém. Další kategorií je onemocnění žláz s vnitřní sekrecí, mezi které spadá například diabetes či porucha funkce štítné žlázy. Dále celiakie, žloutenka, zánět slepého střeva nebo cystická fibróza patří do skupiny onemocnění gastrointestinálních. Je důležité zmínit také onemocnění pohlavního aparátu či onemocnění pohybového aparátů, které zasahují klouby v těle.[91]

[91] ČADOVÁ, Eva, 2015. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodů tělesného postižení nebo závažného onemocnění: dílčí část*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4615-8.

4 ŽIVOTNÍ STYL

V souvislosti s lidským zdravím jsou pro nás důležité jisté determinanty zdraví. To jsou faktory, které mají vliv na kvalitu našeho zdraví jako jednotlivců.[92] Jedním z těchto determinantů je právě životní styl. Existuje mnoho definic, které se doplňují. Například Machová a Kubátová životní styl popisují jako *„dobrovolné chování v určitých životních situacích, které jsou založeny na individuálním rozhodování v životních situacích.“*[93] Tato definice nám naznačuje, že životní styl není jen o svobodných rozhodnutích, ale i o životních podmínkách, ve kterých se momentálně nacházíme a žijeme.

Hamplová ve své publikaci rozdělila faktory, které ovlivňují životní styl, na faktory vnější a vnitřní. Za vnější faktory je považováno rodinné zázemí, okolní prostředí, finanční situace, tradice a zvyky společnosti, dostupnost lékařské péče a její kvalita, ale také pracovní podmínky jedince. Naopak za vnitřní faktory, které mohou mít vliv na životní styl, je považována genetika, výchova a postupné formování osobnosti, zdravotní gramotnost a také celkový zdravotní stav. Zároveň lze tvrdit, že životní styl je nejdůležitější determinantou zdraví, jelikož ovlivňuje kvalitu našeho zdraví až z 50 %.[94]

4.1 Jednotlivé aspekty životního stylu

Životní styl je poměrně široký pojem a je důležité si jej dále vymezit, jelikož v této práci je právě životní styl a jeho aspekty předmětem zkoumání. Mezi jednotlivé aspekty životního stylu bychom mohli zařadit pohyb, stravování včetně pitného režimu a také spánek včetně způsobu relaxace a psychohygieny. Životní styl a zdraví jsou pojmy, které spolu velmi úzce souvisí. V dnešní době již existuje mnoho doporučení k dodržení zásad zdravého životního stylu. Těmto doporučením se budeme v následujících kapitolách věnovat u konkrétních aspektů životního stylu. V dnešní době největší rizika společnosti představuje kouření, konzumace alkoholu a jiných návykových látek, nevhodné stravovací návyky a nedostatek pohybové

[92] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[93] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5. s.15
[94] HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5562-5

aktivity či naopak odpočinku. Tato rizika pak mají za následek nejrůznější civilizační onemocnění, nádorová onemocnění či kardiovaskulární onemocnění.[95]

4.1.1 Pohyb

Pohyb hraje v našich životech významnou roli a je jeho neodmyslitelnou součástí. Důležitou roli sehrává v udržování duševního a fyzického zdraví, jelikož se také týká naší fyzické kondice. Naše tělo je pohybu předurčeno již od narození a pohyb je zároveň projevem pohybového aparátu lidského těla. Pohyb je i prostředkem komunikace, jelikož existuje i komunikace neverbální. Machová a Kubátová například tvrdí, že pohyb je jeden z nejstarších prostředků komunikace.[96] Jeho nedostatek nás může velmi ohrozit, jelikož pohybem pozitivně ovlivňujeme náš organismus.

4.1.2 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je typická jakýmkoliv pohybem, který je doprovázen svalovou kontrakcí a zvyšuje výdej energie nad úroveň klidového režimu. Je preventivním prostředkem péče o zdraví. Stejskal například tvrdí, že dostatek pohybové aktivity může snížit riziko civilizačních onemocnění.[97] Význam a přínos pohybové aktivity je velmi často zmiňován v souvislosti s bojem proti obezitě. Ke konci dvacátého století bylo díky výzkumu lékařů zjištěno, že míra pohybové aktivity během dne u dětí je stále nižší. Později byl tento problém u dětí definován jako hypokinetický syndrom. Ten se projevuje neklidem, agresivním chováním či podrážděností a potížemi se soustředěním.[98] Hrozbou je toto téma ale také mezi dospělými, jelikož mnoho dospělých mají sedavý způsob života, ať už v zaměstnání či volném čase.

Je mnoho forem či druhů pohybových aktivit. Je mnoho oblastí, dle kterých můžeme pohybovou aktivita dělit. Například z hlediska řízenosti se můžeme setkat s pohybovou aktivitou organizovanou či naopak neorganizovanou. Důležitý aspekt při zařazení pohybové aktivity do našeho režimu je důležitá také jakási pravidelnost. Můžeme tedy pohybovou aktivitu

---

[95] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
[96] MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
[97] STEJSKAL, Pavel, 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. [Břeclav]: Presstempus. ISBN 80-903350-2-0.
[98] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2.

dělit na pravidelnou nebo nepravidelnou. Dále ji lze dělit podle toho, zda byla pohybová aktivita záměrná, a to na intencionální a spontánní pohybovou aktivitu. Pohybová aktivita velmi silně ovlivňuje naše zdraví, a to i sociální zdraví. Proto lze pohybovou aktivitu dále dělit na individuální nebo skupinovou.[99]

Pro životní styl je také poměrně důležité, jak fyzicky náročná daná pohybová aktivita je. K tomuto dělení se používá metabolický ekvivalent, který lze definovat jako jednotku výdeje energie v nečinnosti. Z hlediska intenzity a škály metabolického ekvivalentu se pohybová aktivita dělí na pohybovou aktivitu mírné intenzity, střední intenzity a vysoké intenzity. Pohybová aktivita, jejíž energetický výdej dosahuje až 3 metabolických ekvivalentů (METs), je klasifikována jako aktivita nízké intenzity. Aktivity, které spadají do rozsahu 3 až 6 METs, jsou považovány za aktivity střední intenzity. Pohybové aktivity, jejichž energetická náročnost přesahuje 6 METs, jsou kategorizovány jako aktivity vysoké intenzity.[100] *„Pro zdravé dospělé ve věku 18 až 65 let WHO doporučuje jako cíl dosažení minimálně 30 minut pohybové aktivity střední intenzity po 5 dnů týdně nebo alespoň 20 minut pohybové aktivity vysoké intenzity po 3 dny týdně.“*[101] Pohybové aktivity bychom měli ideálně střídat a kombinovat, aby nedošlo k jednostrannému přetížení pohybového aparátu.

4.1.3 Spánek

Spánek je pro náš život velmi důležitý a má vliv na naše zdraví. Naše tělo reaguje přirozeně na biorytmus dne. Naše tělo je jinak výkonné v určitých částech dne. Během denního cyklu je důležité myslet na to, jak efektivně pracovat s naší výkonností a energií. V této souvislosti je tedy důležité střídat práci a odpočinek. Nejdůležitější je regenerace těla během noci. *„Spánek ve dne nenahradí nedostatek spánku v noci.“*[102] Právě v této době se v našem těle vytváří melatonin, který má pozitivní vliv na imunitu jedince, ale také signalizuje tělu, že

---

[99] RUBÍN, Lukáš, 2018. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.

[100] RUBÍN, Lukáš, 2018. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.

[101] EUROPEAN UNION, 2008. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu - Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit: EU Physical Activity Guidelines – Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity [pdf]. Biarritz. Dostupné z: http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eupro-pohybovou-aktivitu Překlad dokumentu. [cit. 15. 6. 2024].

[102] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2., s. 144

je čas jít spát. Tvorbu tohoto hormonu a jeho účinnost negativně ovlivňují například kofeinové nápoje. V důsledku narušení tvorby tohoto hormonu pak může docházet k nedostatku spánku, a tím pádem i k narušení imunity a její odolnosti. Vliv na kvalitu spánku má i nedostatek pohybové aktivity, jelikož výdej energie byl velmi nízký a tělo není unavené. Další příčinou nedostatku spánku je zvýšená hladina cukru v krvi, která je posléze jednou z příčin kardiovaskulárního onemocnění. Dále byla prokázána souvislost mezi obezitou a délkou spánku. Pokud je délka spánku pravidelně nižší než 7 hodin, tak je riziko výskytu obezity vyšší.[103]

Je důležité si vymezit optimální dobu spánku. Walker ve své publikaci uvádí, že doba spánku 6 hodin a méně pro nás není ideální. Může ohrozit naši imunitu.[104] Naše tělo a náš organismus během noci ve spánku regeneruje, nabírá síly na další den a zpracovává vše, co se odehrálo v ten den. Pro dostatečnou regeneraci je ideální doba spánku v rozmezí 7-8 hodin.[105] Spát denně 9 hodin a více pro nás také není ideální. Může být signálem jistých problémů jako je deprese nebo může naopak zapříčinit výskyt kardiovaskulárních onemocnění či jiných zdravotních komplikací.[106]

Spánek je stále poměrně záhadnou oblastí, ale ví se však, že má několik fází, při nichž probíhají jednotlivé procesy důležité pro regeneraci. Spánkový cyklus je složen ze dvou typů spánku, kterým se non-REM spánek a REM spánek. Při první typu regeneruje tělo a při druhém spíše mozek. Non-REM spánek je složen ze 4 fází. Po nich následuje REM spánek, který je typický pohybem očí pod víčky. Všechny tyto fáze vyžadují určité množství času, a proto je důležité dodržovat optimální dobu spánku, tj. 7 až 8 hodin denně.[107]

Pro podporu kvalitního spánku je taktéž vhodné, abychom chodili pravidelně spát ve stejnou či podobnou dobu. Je důležité nastavit si svůj denní režim, který respektuje biorytmy těla, které dává najevo, kdy je výkonnější a kdy naopak dochází k útlumu. Pro dobrý a kvalitní spánek je důležitá pravidelnost a dodržování doporučené míry pohybové aktivity během dne, což je ideálně alespoň 30 minut. Je vhodné před spaním nezatěžovat naši trávící soustavu a

---

[103] PISKÁČKOVÁ, Zlata, Tomáš ZDRAŽIL, Martina FOREJT a Julie Benertová VAŠKŮ. Délka spánku u dospělé populace ve vztahu k BMI [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2023 Dostupné z: https://www.szu.cz/delka-spanku-u-dospele-populace-ve-vztahu-k-bmi [cit. 15. 6. 2024].

[104]WALKER, Matthew. Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění. 2. aktualizované vydaní. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2021. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.

[105] ŘÍHOVÁ, Blanka a Marek ŠTASTNÝ. Jak se dělá imunita. Brno: CPress. 2021. 215 s. ISBN 978-80-264-3571-6.

[106] WALKER, Matthew. Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění. 2. aktualizované vydaní. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2021. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.

[107] WALKER, Matthew. Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění. 2. aktualizované vydaní. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2021. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.

nekonzumovat těžká kořeněná jídla či alkohol před spaním. Dále se nedoporučuje ani konzumace kofeinu obsažena v kávě či například v nápoji Coca Cola. Kofein totiž negativně ovlivňuje tvorbu hormonu melatonin, který je pro spánek velmi důležitý. Dále je vhodné spát v tmavší místnosti bez přílišného množství světel či eletkroniky. *„Problém je v tom, že zařízení, která vyzařují blikající světlo, působí stimulačně na činnost mozku a jako by u něj navozují „bojovou pohotovost.“*[108] Tato světla dále negativně ovlivňují tvorbu melatoninu u jedinců, kteří před spaním dlouho koukají například na televizi, do počítače či mobilního telefonu a jiných zařízeních. Rizikem je modré světlo, které tyto zařízení vyzařují či světlo zářivkové. Tímto je pak samozřejmě narušena kvalita spánku.[109]

4.1.4 Výživa a stravovací návyky

Výživa a ve své podstatě to, co jíme, je pro nás velmi důležité, jelikož díky potravě naše tělo získává energii a potřebné živiny, vitamíny a minerály. Společně s dalšími aspekty životního stylu má velký vliv na kvalitu našeho zdraví. Spojitostí mezi výživou a zdravím či výskytem nemocí se zabýval již Hippokrates.[110] V rámci vhodného stravování je vhodné respektovat biorytmy našeho těla a dodržovat určitou pravidelnost v rámci výživy. První jídlo dne bychom měli konzumovat ideálně do 2 hodin od probuzení, a naopak poslední jídlo dne nejpozději dvě hodiny před spaním.[111] Výživa, která je vhodně složena pro daného jedince, může pozitivně ovlivnit jeho imunitní systém.[112]

Je důležité, aby energetická hodnota přijímané stravy během dne nebyla vyšší než výdej energetické hodnoty za den. Jinými slovy se jedná o poměr energie získané potravou a energie zužitkované buňkami našeho organismu.

---

[108] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2., s. 144

[109] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2.

[110] ŠÍMA, Petr; BENCKO, Vladimír a KAJABA, Igo. VÝŽIVA JAKO PRIMÁRNÍ PREVENCE SDĚLNÝCH NEMOCÍ? Online. *Hygiena*. 2022, roč. 67, č. 2, s. 56-60. ISSN 18026281. Dostupné z: https://doi.org/10.21101/hygiena.a1804. [cit. 2024-06-02].

[111] KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2.

112 ŠÍMA, Petr; BENCKO, Vladimír a KAJABA, Igo. VÝŽIVA JAKO PRIMÁRNÍ PREVENCE SDĚLNÝCH NEMOCÍ? Online. Hygiena. 2022, roč. 67, č. 2, s. 56-60. ISSN 18026281. Dostupné z: https://doi.org/10.21101/hygiena.a1804. [cit. 15. 6. 2024].

Nováková ve své publikaci tuto energetickou bilanci dělí na vyrovnanou, pozitivní a negativní. V případě vyrovnané energetické bilance je poměr hodnot stejný. V případě pozitivní energetické bilance je příjem energie v potravě vyšší než výdej energie organismu. K negativní energetické bilanci dochází, když je příjem energie nižší než její výdej. Proto je důležité přemýšlet nad tím, co konzumujeme a kdy. Omezit bychom měli především množství soli a cukru, a naopak zařazovat do jídelníčku potraviny, které si naše tělo žádá a je pro něj vhodné.[113]

V roce 2004 bylo na zasedání Světové zdravotnické organizace WHO odsouhlaseno 5 cílů, které představují doporučení v rámci výživy. O rok později vydalo ministerstvo zdravotnictví České republiky svá doporučení pro obyvatele České republiky. Ta zahrnují dostatek pohybu, ovoce a zeleniny, luštěnin. Naopak doporučují omezit konzumaci soli, cukrů, tuků a alkoholu.[114]

Základními živinami a součástí stravy jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Důležitou součástí stravy jsou dále také vitamíny, voda, minerální látky či stopové prvky, které jsou pro naše tělo velmi důležité.[115] V následujících kapitolách si tyto složky blíže specifikujeme, abychom definovali jejich role v oblasti zdravé výživy.

Bílkoviny

Tato složka živin je pro naše tělo klíčová. Nelze však opomíjet další složky stravy. Bílkoviny se však podílejí na důležitých procesech v tělech. Jedním z nich je například nezbytná tvorba a obnova tkání lidského organismu. Dále se bílkoviny podílejí na transportu látek v našem organismu, jelikož jsou součástí enzymů, hormonů, krve a buněk.[116]

Bílkoviny jsou dále děleny dle původu na živočišné a rostlinné. Mezi živočišné bílkoviny lze řadit například vejce, mléko a maso. Živočišné bílkoviny jsou pro nás velmi podstatné, jelikož jsou nezbytné pro tvorbu a růst svalové hmoty, stavbu enzymů a buněčného jádra. Mezi plnohodnotné bílkoviny živočišného původu řadíme mléko a vejce. Maso je také

[113] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[114] SVAČINA, Štěpán, 2008. *Klinická dietologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2256-6.
[115] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[116] PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

hodnotnou bílkovinou, avšak obsahuje velké množství tuků. Za bílkoviny rostlinného původu považujeme například luštěniny a obiloviny.[117]

Bílkoviny lze dále dělit dle jejich využitelnosti v organismu. Bílkoviny obsahují jisté aminokyseliny, které jsou pro již zmíněné funkce bílkovin v těle zcela nezbytné. Naše tělo není samo schopné si je vytvořit. Za plnohodnotné bílkoviny považujeme ty, které obsahují všechny aminokyseliny. Naopak ty neplnohodnotné všechny typy aminokyselin neobsahují. Je vhodné kombinovat tyto bílkoviny, jelikož se ve správném rozložení stravy vzájemně doplňují.[118]

Bílkoviny ve stravě by měly odpovídat 12–15 % energetického příjmu ve stravě za den. V průměru by měl být příjem bílkovin u dospělého člověka zhruba ve výši 75 až 125 g bílkovin za den.[119] Tyto údaje je třeba zohlednit především u lidí s vyšší mírou pohybové aktivity s vyšší intenzitou za den, jelikož energetická bilance se u těchto osob liší.

Tuky

Tuky neboli lipidy patří mezi další důležité živiny lidské stravy. Pro lidský organismus jsou největším zdrojem energie, jelikož mají dvojnásobnou energetickou hodnotu. Jsou důležité pro přenos nejrůznějších látek v těle, například vitamínů rozpustných právě v tucích či esenciálních mastných kyselin. Zároveň jsou základní stavební jednotkou pro tvorbu některých hormonů. Dále tuky hrají neodmyslitelnou roli v regulaci tělesné teploty a ochraně lidských orgánů.[120]

Tuky, stejně tak jako bílkoviny, lze děli na tuky rostlinné a na tuky živočišné. Mezi rostlinné tuky řadíme oleje jako například řepkový, lněný, slunečnicový či olivový olej. Za živočišné tuky považujeme například mléko a mléčné výrobky, maso či sádlo.

Důležitým pojmem v souvislosti s tuky jsou však mastné kyseliny, které jsou v tucích obsaženy a tvoří jejich velkou část. Mastné kyseliny se dále dělí na dvě skupiny a liší se chutí, vzhledem, ale především vlivem na lidské zdraví. Nasycené mastné kyseliny jsou převážně obsaženy v živočišných tucích. Tyto mastné kyseliny představují pro naše zdraví riziko například v podobě kardiovaskulárních onemocnění.[121] Nenasycené mastné kyseliny jsou

---

[117] PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
[118] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[119] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[120] ROUBÍK, Lukáš a kol. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport. 2018. 552 s. ISBN 978-80-905685-5-6.
[121] PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

naopak pro naše zdraví mnohem příznivější a velmi pozitivně ovlivňují naše srdce a cévy.[122] Lidský organismus není schopen tvorby těchto mastných kyselin, tudíž je nutné je přijímat potravou. Jsou tedy pro naše tělo esenciální.

Tuky se však v potravě nevyskytují samostatně, ale společně s dalšími živinami. Tuky by měly ideálně tvořit 30–35 % přijímané stravy za den. *„Správný poměr rostlinných a živočišných tuků je 2/3 : 1/3 za den.“*[123]

Sacharidy

Sacharidy pro lidský organismus představují primární a pohotový zdroj energie. Zajišťují optimální činnost orgánů v těle včetně svalové či mozkové aktivity.[124]

Sacharidy dělíme na 3 skupiny. První z nich jsou monosacharidy, které jsou tvořeny jednou molekulou jednoduchého cukru a patří mezi ně glukóza, fruktóza a galaktóza. Tento druh sacharidů plní funkci okamžitého zdroje energie pro tělo. Zdrojem těchto druhů sacharidů je například ovoce či med.[125] Dále skupinou sacharidů jsou disacharidy, které jsou složeny ze dvou molekul jednoduchého cukru. Jsou stejně jako monosacharidy okamžitým zdrojem energie pro tělo. Mezi disacharidy patří například maltózy, sacharóza a laktóza. Poslední skupinou sacharidů jsou polysacharidy, které jsou složeny z velkého množství monosacharidů. Mezi hlavní představitele polysacharidů lze zařadit škrob, glykogen a vlákninu.

Pro lidský organismus a lidské zdraví je důležitý ukazatel zvaný glykemický index. Ten popisuje jak konkrétní potravina a její konzumace zvýší hladinu krevního cukru. Jde také o to, jak rychle náš organismus tráví jednotlivé sacharidy. Potraviny s nižším glykemickým indexem totiž nevyžadují tolik energie a úsilí organismu, aby je strávilo a vstřebalo. Roubík pak proto ve své publikaci uvádí dělení potravin z hlediska výše glykemického indexu. Jedná se o potraviny s vysokým glykemickým indexem, dále se středním glykemickým indexem

[122] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[123] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6., s. 63
[124]SOUKUPOVÁ, Jana a Markéta VANÍČKOVÁ, 2008. *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2244-2.
[125] PITHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.

a v poslední řadě se jedná o potraviny s nízkým glykemickým indexem.[126] Hladina krevního cukru je pak nazývána jako glykemie.[127]

Vitamíny

Vitamíny jsou látky, které jsou pro lidský organismus nezbytné tedy esenciální. Jinými slovy lze říct, že naše tělo si drtivou většinu samo nedokáže vytvořit a pro jeho fungování jsou velmi nepostradatelné. Podílí se na látkové přeměně základních živin a mají pozitivní vliv na funkci orgánů lidského těla. Napomáhají zahájení, rychlosti a plynulému průběhu chemických procesů, ke kterým dochází v lidském těle. *„Říkáme, že jsou katalyzátory biochemických reakcí.“*[128]

Vitamíny dělíme na vitamíny rozpustné v tucích a na vitamíny rozpustné ve vodě. Mezi vitamíny rozpustné v tucích řadíme vitamín A, D, E a K. U těchto vitamínů je důležité dát pozor, jelikož naše zdraví může samozřejmě nedostatek těchto vitamínů poškodit, ale stejně tak i jejich nadbytek. Tyto vitamíny jsou specifické tím, že se zásobí v lidském těle. Naopak vitamíny rozpustné ve vodě jsou z těla vylučovány z těla močovým ústrojím. Do této skupiny patří vitamín B a vitamín C.[129]

Vitamín A velmi podporuje správnou funkci zraku. Velké množství lze nalézt v rybím tuku, ovoci a zelenině, a to především v mrkvi, špenátu nebo brokolici. Jeho nedostatek se může projevovat šeroslepostí či zvýšenou lámavostí vlasů a nehtů. Vitamín D je dalším ze skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Můžeme jej do těla dostat konzumací potravy, ale také je jednou z výjimek, kdy se tento vitamín tvoří v lidské kůži za pomocí slunečního záření. Konzumovat jej lze v potravinách jako je například ryby jako je losos, sardinky a tuňák. Dále je hojně obsažen v rybím tuku a mléčných výrobcích.[130] Má pozitivní vliv na vývoj a kvalitu zubů a kostí, jelikož je součástí metabolismu vápníku a fosforu. Při nedostatku mohou nastat komplikace v oblasti regenerace kostní tkáně. Vitamín E také patří do této skupiny a funguje jako antioxidant. Podporuje imunitní systém a tvorbu spermií. Podílejí se také na regeneraci

---

[126] ROUBÍK, Lukáš a kol. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport. 2018. 552 s. ISBN 978-80-905685-5-6.
[127] PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
[128] SOUKUPOVÁ, Jana a Markéta VANÍČKOVÁ, 2008. *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2244-2., s. 19
[129] SOUKUPOVÁ, Jana a Markéta VANÍČKOVÁ, 2008. *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2244-2.
[130] VILIKUS, Zdeněk, 2015. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3152-3.

svalové hmoty. Nedostatek se může projevit svalovou únavou.[131] Zdrojem tohoto vitamínu jsou například ořechy, listová zelenina a luštěniny. Vitamín K je posledním zástupcem skupiny vitamínů rozpustných v tucích. Ten má vliv na srážlivost krve a funkci jater. Pomáhá při metabolismu vápníku, který taktéž velmi pozitivně ovlivňuje lidský organismus. Bohatým zdrojem vitamínu K je například listová kapusta, zelí nebo špenát.[132]

Vitamíny B tvoří několik podkategorií, kdy každý vitamín má specifickou funkci. Konkrétně se jedná o vitamíny B_1, B_2, B_3, B_4, B_5, B_6, B_7, B_8, B_9, B_{10}, B_{11} a B_{12}. Všechny však spadají do skupiny vitamínů rozpustných ve vodě. Například vitamín B1 je významný pro látkovou přeměnu sacharidů a pro správné fungování srdce a nervového systému. Zatímco vitamín B12 je zásadní pro tvorbu červených krvinek a udržení zdravého nervového systému.[133] Vitamín C je veřejnosti nejvíce známý pro svou obranyschopnost. *„Podílí se na správné funkci všech buněk organismu.“*[134] Nedostatek se může projevit například celkovou únavou nebo zvýšenou náchylností k infekcím. Bohatým zdrojem vitamínu C jsou citrusové plody, ale obecně téměř všechno ovoce či zelenina.[135]

Minerální látky a stopové prvky

Minerální látky pro lidský organismus nepředstavují žádnou energetickou hodnotu, ale přesto jsou pro náš život zcela nezbytné. Naše tělo není schopno tvorby těchto minerálních látek, tudíž je opět jedinou možností přísun potravy. Nováková ve své publikaci řadí mezi minerální látky sodík, draslík, vápník, fosfor a hořčík.[136]

Bohatým zdrojem sodíku je chlorid sodný, se kterým se setkáváme nejčastěji v podobě kuchyňské soli. Sodík sehrává významnou roli v zajištění vodní rovnováhy lidského těla. Draslík je obsažen například v banánech. Jeho funkcí v těle je zajišťovat správnou činnost srdce, nervového systému a svalů. Vápník má pozitivní vliv na zuby a kosti., stejně jako fosfor.

---

[131] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[132] KASPER, Heinrich, 2015. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4533-6.
[133] VILIKUS, Zdeněk, 2015. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3152-3.
[134] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6., s. 77
[135] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[136] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.

Bohatým zdrojem těchto minerálů jsou například meruňky.[137] Hořčík je nezbytný pro funkci buněk a správnou činnost svalů. Potlačuje také nervosvalovou dráždivost. Důležité jsou pro lidský organismus a jeho fungování také stopové prvky. V lidském organismu se však vyskytují v opravdu malém množství. Největší podíl má železo, které je součástí hemoglobinu a podporuje imunitní systém. Fluor je důležitý pro kvalitu zubů a kostí. Jód je nezbytný pro hormon štítné žlázy, optimální růst a vývoj lidského organismu.[138]

Pitný režim

Voda je součástí našeho těla až z 50 %. Je v něm obsažena ve formě intracelulární a extracelulární tekutiny neboli buněčné a mimobuněčné tekutiny. Voda je z těla vylučována močí, stolicí, ale také například prostřednictvím plic a kůže. Díku tomu se naše tělo zbavuje škodlivých látek. Optimální pitný režim je pro naše zdraví velmi důležitý. Nováková ve své publikaci uvádí, že optimální pitný režim je však individuální, jelikož se liší dle hmotnosti jedince. Považuje za optimální konzumovat 40 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti jedince.[139] Velmi často se však používá i doporučené množství tekutin pro dospělého člověka ve výši 1,5 až 2 litry na den.[140] Příjem tekutin by se měl vyrovnat vyloučenému množství vody z těla ven. Důležité je předcházet dehydrataci. Tekutiny obsahující kofein mají opačný účinek a dochází ke zvýšenému vylučování tekutin z těla ven.[141]

4.2 Nevhodný životní styl

Je důležité vymezit si i chování, které může naše zdraví ohrozit. Mezi rizikové faktory řadíme kouření, konzumaci alkoholu a nedostatek pohybové aktivity. V důsledku těchto jevů pak vznikají nejrůznější civilizační onemocnění. Dle Světové zdravotnické organizace je jednou z nejčastějších příčin úmrtí právě kardiovaskulární onemocnění.[142]

---

[137] SOUKUPOVÁ, Jana a Markéta VANÍČKOVÁ, 2008. *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN isbn978-80-244-2244-2.
[138] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[139] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
[140] FOŘT, Petr, 2003. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia. ISBN isbn80-7033-814-8.
[141] SHARMA, Sangita a kol. Klinická výživa a dietologie v kostce. Praha: Grada Publishing. 2018. 240 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
[142] World Health Organization. World health statistics 2024. 2024. [online]. [cit. 05.06.2023]. Dostupné z: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1

4.2.1 Kouření

Kouření tabákových výrobků velmi negativně kvalitu našeho životního stylu. Obsahuje nikotin, který je silně návykový. Nejčastěji se tento návyk utváří v období puberty. Problém je ale také to, že zvyšuje krevní tlak a zužuje cévy. Tím pádem se zvyšuje riziko výskytu kardiovaskulárních onemocnění. Vdechováním cigaretového kouře se do těla dostávají škodlivé látky a usazují se zde. Mnoho těchto látek je příčinou onkologického onemocnění. Může dále docházet k výskytu žaludečních vředů či vývojovým poruchám plodu v prenatálním období.[143]

Jelikož je i pasivní kouření zdraví škodlivé, tak došlo v České republice k preventivním opatřením ve společnosti. Kouření je například zakázáno na zastávkách městské hromadné dopravy, veřejných prostorách a od roku 2017 je zákaz kouření ve všech vnitřních prostorách pro veřejnost včetně restaurací, hospod, barů atd. V rámci ochrany veřejného zdraví je také prodej tabákových výrobků věkově omezen. Je důležité však myslet na děti, které jsou pasivním kouřením nejvíce ohroženy. Až 66 % dětí, které žijí na území České republiky, žije v rodině, kde minimálně jeden z rodičů je uživatelem tabákových výrobků.[144]

4.2.2 Konzumace alkoholu

Konzumace alkoholických nápojů našemu tělo neprospívá. Při zvýšené konzumaci při nás představuje velké riziko. Je návykový a je velkou zátěží pro náš organismus. Ovlivňuje činnost nervové soustavy. Jeho nadměrná konzumace vede ke stavu opilosti. Při časté konzumaci vzniká závislost na alkoholu neboli alkoholismus. Vstřebávání alkoholu je pro lidský organismus poměrně náročný proces, který se odehrává především v játrech. To může při přílišné zátěži narušit jejich funkce a způsobit tak cirhózu či zánět jater. Konzumace alkoholu je riziková i v těhotenství. Může být narušen vývoj plodu, které může vést například k poškození mozku.[145]

V rámci prevence konzumace alkoholu v České republice došlo k zákazu prodeje alkoholu osobám mladším 18 let. Za porušení tohoto zákazu hrozí také sankce. Preventivní

---

[143] HAMPLOVÁ, Lidmila. Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví pro zdravotnické obory. Praha: Grada Publishing. 2019. 120 s. + 12 stran barevné přílohy. ISBN 978-80-271-0568-7

[144] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

[145] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

opatření by měla probíhat především v rodině. Diskutovaným tématem v souvislosti s alkoholem je také reklama v médiích.[146]

4.2.3 Nedostatek pohybu

Pohybová aktivita a její význam pro naše zdraví je již několikrát zmiňován v předešlých kapitolách. Dalším termínem pro nedostatek pohybu je hypokineze, což je velmi častý a rizikový jev v dnešní společnosti. Je příčinou civilizačních onemocnění jako je například kardiovaskulární onemocnění a onemocnění trávícího ústrojí, ale také psychických problémů.[147] Vztah k pohybu se utváří již od dětství způsobem trávení volného času. Vlivem moderní doby zájem o aktivní trávení volného času upadá. Jiří Pospíšil ve své publikaci uvádí výsledky šetření preferencí volnočasových aktivit. Od roku 2009 do roku 2021 došlo k úpadku zájmu o volnočasové aktivity zahrnující cestování, sport a hry, pobyt a procházky ve volné přírodě.[148]

4.2.4 Stres

Dnešní doba je poměrně hektická a společnost má potřebu se hnát za novými věcmi, úspěchy a zkušenostmi. Život nás tedy vystavuje mnoha stresovým situacím, které vyvolávají určité stresory. Existují dva druhy stresu. Ten první je distres, který má na lidský organismus nepříznivý vliv. U každého může jít o různé stresory, to je individuální. Obecně je však distres specifický tím, že jedinec jej těžko zpracovává a doprovází jej pocity zoufalství či nebezpečí. Pokud k těmto situacím dochází opakovaně, může dojít k nejrůznějším onemocněním. Naopak eustres je reakcí na stresory, kdy se člověk snaží například podat co největší výkon, je motivovaný a zároveň mu to přináší jisté uspokojení.[149]

Ke zvládání stresu je důležité, aby si každý jedinec našel balanc mezi povinnostmi a odpočinkem. Dále je také důležité osvojit si své vlastní postupy duševní hygieny neboli psychohygieny. Jedná se o soubor zásad a technik, které přispívají k redukci důsledků působení

---

[146] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
[147] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
[148] POSPÍŠIL, Jiří, 2023. *Hodnoty a volný čas: nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6236-3.
[149] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367–568-4.

stresorů, pomáhají připravit se na náročné životní situace, zvyšovat odolnost vůči nim, eventuálně těmto situacím předcházet.[150]

Napříč tomu, že žijeme v době plné nejrůznějších technických pokroků, vědeckých objevů a nejrůznějších inovací, tyto patologické jevy ve společnosti přetrvávají jako součást životního stylu. Negativně tak ovlivňují naše celkové zdraví. Způsobují civilizační onemocnění, mezi které patří například nádorová onemocnění, kardiovaskulární onemocnění, diabetes či obezita.[151]

[150] ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
[151] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

5 METODIKA PRÁCE

Tato část diplomové práce je věnována výzkumnému šetření a jeho následnému vyhodnocení. Plynule navazuje na teoretickou část, kde jsou shrnuty důležité pojmy a fakta, která jsou důležitá pro vyhodnocení a orientaci v tématu. Dále zde bude prezentováno zhodnocení kvantitativního výzkumného šetření. Výzkumné šetření bylo realizováno dotazníkovou metodou. Pro tuto výzkumnou metodu jsem zvolila jako sběr dat dotazník. Ten představuje soubor otázek, který je šířen v elektronické podobě či fyzické podobě. Je však nejvíce využívanou metodou sběru dat pro kvantitativní výzkum. Umožňuje sběr velkého množství dat od velkého počtu respondentů.[152]

Dotazník, který byl mezi lektory street dance rozeslán v elektronické podobě, obsahuje dohromady 29 otázek. Splňuje své účely v rámci tohoto výzkumu, jelikož sběr dat formou dotazníku má okamžitou návratnost a lze jeho prostřednictvím získat velké množství dat.[153] Odpovědi však nemusí být zcela objektivní, jelikož respondent nemusí vždy odpovědět pravdivě či má svůj vlastní úhel pohledu na daný problém. Dotazník je vlastní tvorby a zpracování dat získaných prostřednictvím dotazníku bylo dále provedeno v MS Excel. Součástí dotazníku jsou otázky otevřené, ale i uzavřené. Dotazník byl zcela anonymní. Otázky jsou zaměřené na jednotlivé aspekty životního stylu. Otázky č. 2 a 3 se věnují spánku. Dále otázky č 4 až 9 se věnují oblasti výživy u lektorů street dance. V souvislosti s tou je pak dále zkoumán pitný režim lektorů street dance. Otázky č. 15 až 18 se věnují pohybu. Ten je dalším aspektem životního stylu, který může být prevencí mnoha onemocnění. Otázky č. 19 a 20 se dotazují na formu odpočinku a psychohygieny, která hraje v našem životě a zdraví neodmyslitelnou roli. Otázky č. 21 až 25 se věnují rizikovým faktorům, které mohou negativně ovlivnit naše zdraví. Demografické údaje jsou získávány prostřednictvím otázek č. 26 až 29.

---

[152] CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

[153] CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

5.1 Výzkumné otázky

Cílem této diplomové práce je zjistit, jakým životním stylem žijí lektoři street dance. Pro dosažení tohoto cíle byly vytyčeny i cíle dílčí. Ty se věnují aspektům životního stylu jednotlivě. Konkrétně jde o aspekty jako je pitný režim, výživa, spánek, pohyb, odpočinek a psychohygiena, které mají vliv na naše zdraví.

Výzkumná otázka č. 1

Dodržují lektoři street dance doporučený pitný režim?

Výzkumná otázka č. 2

Je délka spánku lektorů street dance optimální?

Výzkumná otázka č. 3

Zohledňují doporučení zdravé výživy při svém stravování?

Výzkumná otázka č. 4

Jakou formu odpočinku volí lektoři street dance?

Výzkumná otázka č. 5

Věnují lektoři street dance svůj čas duševní hygieně?

Výzkumná otázka č. 6

Žijí lektoři street dance zdravým životním stylem?

5.2 Charakteristika výzkumného souboru

Výzkumu se zúčastnilo 76 lektorů street dance z nejrůznějších tanečních škol v České republice. Požadavkem k vyplnění dotazníku bylo dosažení plnoletosti, jelikož působení jako lektor street dance je možné pouze od osmnácti let. V součinnosti Národního sportovního svazu a taneční organizace Czech dance masters vznikla možnost kvalifikace, která umožňuje vedení tréninků tanečních aktivit a zároveň chrání lektora a taneční kolektiv. Jsou čtyři trenérské třídy, avšak pouze dvě poskytují absolventům kurzu oprávnění k výkonu lektorství bez dohledu jiného trenéra. K získání těchto kvalifikací je nutno dosáhnout minimálně 18 let.

Celkový počet lektorů street dance však není nikde uveřejněn. Dostupné informace jsou pouze k počtu kolektivů zúčastněných na soutěžích. Do tohoto počtu jsou však zahrnuty i kolektivy, které se nevěnují street dance. Na základě uvedeného počtu choreografií lze předpokládat, že celkový počet lektorů v České republice, kteří splňují výše uvedené podmínky se pohybuje v počtu okolo 110-150. Na Mistrovství České republiky Beat street bylo v průběhu 3 dnů odprezentováno dohromady 443 soutěžních choreografií, pod kterými bylo podepsáno až 82 choreografů, jinými slovy tedy lektorů street dance. Tento údaj vychází z uveřejněných startovních listin z letošního ročníku MČR Beat street.[154] Každý lektor vytvoří za taneční sezónu více choreografií.

5.3 Organizace výzkumu

Tento dotazník byl rozeslán mezi taneční školy na přelomu měsíce března a dubna. Dotazník byl rozeslán v elektronické podobě za pomoci manažera soutěžního úseku a legislativy street dance za největší soutěžní taneční organizaci Czech dance masters. Tento dotazník byl rozeslán mezi vedoucí tanečních kolektivů, kteří jej přeposlali svým lektorům. Dotazník byl vytvořen prostřednictvím Google formulářů. Sběr dat probíhal v období jarních soutěží choreografií, které jsou hlavní sezónou tanečníků. Díky těmto soutěžím jsem měla možnost se s některými lektory setkat a osobně je poprosit o vyplnění dotazníku. Zároveň jsem se osobně setkala i s viceprezidentem a zároveň manažerem soutěžního úseku a legislativy Davidem Nováčkem, který dotazníky rozeslal.

---

[154] Czech Dance Organization Jaro: Archiv [online]. Czech Dance Organization. Dostupné z: https://czechdance.org/jaro-archiv/ [cit. 1. 6. 2024].

5.6 VÝSLEDKY

Cílem výzkumného šetření bylo zhodnotit životní styl lektorů street dance jako celek, ale i jednotlivě u výzkumného souboru. Bylo stanoveno celkem šest výzkumných otázek, které budou v závěru výzkumného šetření zodpovězeny.

Položka č.1 Popsala byste svůj životní styl jako:

Tabulka č.1 Subjektivní pohled lektorů street dance na jejich životní styl

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Zdravý	55	72,37%
Nezdravý	6	7,89%
Nevím	15	19,74%
Celkem:	76	100,00%

Předtím než se lektorů street dance zeptám na konkrétní otázky týkající se životního stylu, chci zjistit, zda jsou schopni sebereflexe v této oblasti a jak hodnotí svůj dosavadní životní styl. Z celkového počtu respondentů, který je celkem 76 (N), zvolilo odpověď *„zdravý“* dokonce až 72,37 %. Dále 19,74 % z dotazovaných neví, jak svůj životní styl popsat. Pouhých 7,89 % by popsalo svůj životní styl jako nezdravý. Tyto odpovědi jsou však velmi subjektivní, ale ne objektivní.

Položka č.2 Kolik hodin denně spíš v pracovní dny (pondělí až pátek)?

Tabulka č.2 Doba spánku lektorů street dance v pracovní dny

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
6 hodin a méně	20	26,32%
7 až 8 hodin	53	69,74%
9 a více	3	3,95%
Celkem	76	100,00%

Spánek je neodmyslitelnou součástí zdravého životního stylu, jelikož může mít například vliv i na náš imunitní systém či negativně ovlivnit naše zdraví. Lektoři street dance se mnohdy účastní nejrůznějších tanečních akcí či soutěží, které často končí až v pozdních večerních hodinách. Mnohdy i tréninky na nejrůznější profesionální vystoupení jsou časově velmi náročné a mohou mít vliv na dobu spánku lektora street dance. Říhová a Šťastný uvádí jako optimální dobu spánku pro regeneraci organismu je 7 až 8 hodin.[155] Tuto možnost vybralo 53 respondentů. Tato skupina pak představuje 69,74 % z celkového počtu dotazovaných. Druhou nejčastější odpovědí, kterou si zvolilo 26,3 % dotazovaných, je doba spánku 6 hodin a méně. Tato doba spánku pro nás může představovat rizika v podobě oslabení imunitního systému či výskyt kardiovaskulárních onemocnění.[156] Pouhých 3,95 % dotazovaných uvádí dobu spánku 9 a více hodin. Tato doba spánku v pravidelné míře by mohla být signálem zdravotních problémů a obecně také není ideální pro naše zdraví.

[155] ŘÍHOVÁ, Blanka a Marek ŠTASTNÝ. Jak se dělá imunita. Brno: CPress. 2021. 215 s. ISBN 978-80-264-3571-6.
[156] WALKER, Matthew. Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění. 2. aktualizované vydaní. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2021. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.

Položka č.3 Kolik hodin denně spíš v pracovní dny (pondělí až pátek)?

Tabulka č.3 Doba spánku lektorů street dance o víkendu

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
6 hodin a méně	8	10,53%
7 až 8 hodin	56	73,68%
9 a více	12	15,79%
Celkem	76	100,00%

Jak už bylo výše zmíněno, doba spánku v pracovní dny a o víkendu se většinou liší. Lektoři street dance se však účastní akcí a soutěží, které probíhají o víkendu. Z celkového počtu respondentů (N=76) však uvedlo 73,68 % dotazovaných optimální dobu spánku 7 až 8 hodin, která je nutná pro regeneraci organismu. Dobu spánku 6 hodin a méně, která je pro naše tělo a jeho regeneraci riziková, zvolilo 10,53 %. Tento relativní podíl celkového počtu respondentů je v tomto případě nižší než u přechozí otázky na dobu spánku během víkendu. Tudíž časová vytíženost lektora street dance nijak výrazně neovlivňuje jeho dobu spánku během pracovního týdne a víkendu. Doba spánku 9 a více hodin během víkendu je také více zastoupena, a to konkrétně ve výši 15,79 % z dotazovaných.

Položka č.4 Stravujete se pravidelně každý den? (tzn. snídaně, oběd večeře)

Tabulka č.4 Pravidelnost stravování lektorů street dance

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano	51	67,11%
Ne	8	10,53%
jen částečně	17	22,37%
Celkem	76	100,00%

Machová ve své publikaci uvádí ideální počet porcí 5 až 6 jídel během dne. V rámci důležitosti pravidelnosti a dodržování denního režimu je však důležité nevynechávat tři hlavní jídla dne.[157] Z celkového počtu respondentů (N=76) uvedlo 67,11 %, že se stravují pravidelně každý a konzumují tak pravidelně tři hlavní jídla dne. Tato pravidelnost v oblasti výživy zvyšuje pravděpodobnost přísunu potřebných vitamínů, minerálních látek a živin, které naše tělo potřebuje. 17 respondentů, což z celkového počtu činí 22,37 %, uvedlo, že se stravují jen částečně pravidelně. Dále 10,53 % dotazovaných, což je 8 respondentů, uvedlo, že se nestravují pravidelně. Pravidelná a vyvážená strava má velký význam pro naše zdraví.

[157] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

Položka č.5 Zařazujete snídani do svého jídelníčku? (tzn. konzumace jídla do 2 hodin od probuzení)

Tabulka č.5 Pravidelná konzumace snídaně u lektorů street dance

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano	61	80,26%
Ne	2	2,63%
jen občas	13	17,11%
Celkem	76	100,00%

Snídaně je základ dne. Obzvlášť u sportovců, které čeká výkon. Tělo po spánku potřebuje jistý přísun energie, proto je důležité si ráno najít čas na snídani. Velmi často se stává, že lektoři vedou individuální tréninky během víkendu, kdy studenty připravují na soutěž či vystoupení a tento trénink trvá někdy i od ranních či dopoledních hodin až do odpoledních. Avšak 80,26 % dotazovaných, uvedlo, že pravidelně snídají. Pouze 2 respondenti uvedli, že pravidelně nesnídají, což je 2,63 % z celkového počtu. Občasné vynechání snídaně zvolilo jako odpověď 17,11 % respondentů.

Položka č.6 Jak často konzumujete ovoce?

Tabulka č.6 Konzumace ovoce během týdne

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
více než 5x týdně	25	32,89%
4x až 5x týdně	16	21,05%
1x až 3x týdně	34	44,74%
Vůbec	1	1,32%
Celkem	76	100,00%

Ovoce je nedílnou součástí zdravé výživy. Ideální je konzumace jedné porce ovoce denně. Nováková uvádí ideální porci ve výši 600 g.[158] Díky konzumaci ovoce získáváme potřebné látky, které jsou pro naše tělo nezbytné. Pouze 1 respondent z celkového počtu (N=76) uvedl, že ovoce vůbec nekonzumuje. Konzumaci ovoce 1x až 3x týdně zvolilo 44,74 % respondentů. To však není pro naše tělo ideální, jelikož může dojít k nedostatku látek, které potřebuje a získává právě konzumací ovoce. Dále 21,05 % respondentů konzumuje ovoce 4x až 5x týdně. To však stále nesplňuje doporučení pro zdravou výživu. Ideální je konzumace ovoce alespoň více než 5x týdně, aby tělo nestrádalo. Může pak totiž například docházet k nedostatku vitamínů v těle.

[158] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.

Položka č.7 Jak často konzumujete zeleninu?

Tabulka č.7 Konzumace zeleniny během týdne

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
více než 5x týdně	28	36,84%
4x až 5x týdně	22	28,95%
1x až 3x týdně	26	34,21%
Vůbec	0	0,00%
Celkem	76	100,00%

Nováková uvádí stejné doporučení pro konzumaci ovoce jako pro konzumaci zeleniny.[159] Ideální je jedna porce denně. Získáváme tak potřebné látky, které si mnohdy naše tělo není schopné vytvořit. Důležitá je samozřejmě pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny. Z celkového počtu respondentů konzumuje zeleninu 1x až 3x týdně 34,21 % dotazovaných lektorů street dance. Dále 28,95 % dotazovaných konzumuje zeleninu 4x až 5x týdně. Největší počet respondentů, tedy 36,84 % dotazovaných, konzumuje zeleninu více než 5x týdně.

[159] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.

Položka č.8 Hlídáte si příjem kalorií v jídle, které během dne konzumujete?

Tabulka č.8 Zájem o kalorickou hodnotu stravy

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano	56	73,68%
Ne	20	26,32%
Celkem	76	100,00%

Konzumací potravy získává naše tělo nezbytné látky a živiny. Množství přijímané stravy je vyjadřováno kalorickou hodnotou stravy. Je důležité nekonzumovat až příliš stravy, jelikož příjem energie konzumací může být vyšší než výdej energie. Poměrem mezi výdej energie, například pohybovou aktivitou, a příjmem energie stravou je nazýván energetická bilance.[160] Je důležité dbát na složení a pravidelnost stravy obzvlášť při výkonu vyšší míry pohybových aktivit. K tomuto u lektorů street dance dochází velmi často. Z celkového počtu respondentů (N=76) uvedlo 73,68 %, že si hlídá kalorickou hodnotu přijímané stravy. Avšak zbylých 26,32 % uvedlo, že během života nejeví zájem o to, jakou kalorickou hodnotu má strava, kterou konzumují.

[160] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.

Položka č.9 Hlídáte si příjem soli, cukru a tuků v jídle, které během dne konzumujete?

Tabulka č.9 Zájem o konzumaci potřebných živin

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano	24	31,58%
Ne	52	68,42%
Celkem	76	100,00%

Nejnovější výživová doporučení velmi často zmiňují právě omezení konzumace soli, cukrů a tuků ve stravě. Je důležité dbát na to, co svému tělo poskytujeme. Z celkového počtu respondentů však 68,42 % uvedlo, že si obsah soli, cukrů a tuků v konzumované stravě nehlídají. V důsledku toho pak může dojít k tomu, že strava je nevyvážená a tělo může strádat. Naopak 31,58 % dotazovaných uvedlo, že projevují zájem o složení stravy, co se týče soli, cukrů a tuků.

Položka č.10 Co obvykle pijete jako první po probuzení?

Tabulka č.10 Dominantní nápoj konzumovaný jako první po probuzení

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
kohoutkovou vodu	30	39,47%
balenou vodu	5	6,58%
vodu se sirupem	1	1,32%
ochucenou vodu	2	2,63%
džus	1	1,32%
káva	13	17,11%
čaj	21	27,63%
sladké limonády	0	0,00%
energetické nápoje	0	0,00%
jiné - mléko, aloe vera, super green	3	3,95%
Celkem	76	100,00%

Příjem vhodných tekutin během dne je pro naše tělo důležitý. Ráno je začátkem dne každého z nás. Ideální je pro naše tělo konzumace čisté vody, čerstvých džus či bylinkové čaje. Je známé, že káva mnohdy spíše organismus odvodňuje. Nelze ji tedy považovat za ideální nápoj konzumovaný ihned po probuzení. Nejčastější odpovědí je kohoutková voda, kterou zvolilo 39,47 % z celkového počtu respondentů. Dále 6,58 % dotazovaných po probuzení konzumuje vodu balenou. Druhou nečastější odpovědí, kterou zvolilo 27,63 %, je čaj. Kávu však konzumuje 17,11 % z celkového počtu respondentů. Jeden respondent označil jako odpověď vodu se sirupem a jeden džus. Dva respondenti uvedli ochucenou vodu a tři respondenti z celkového počtu zvolili odpověď *„jiné“* a uvedli konkrétně mléko, aloe vera nápoj a super green nápoj.

Položka č.11 Co obvykle pijete během dne nejvíce?

Tabulka č.11 Dominantní nápoj konzumovaný během dne

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
kohoutkovou vodu	58	60,42%
balenou vodu	12	12,50%
vodu se sirupem	4	4,17%
ochucenou vodu	7	7,29%
džus	2	2,08%
káva	5	5,21%
čaj	1	1,04%
sladké limonády	5	5,21%
energetické nápoje	1	1,04%
jiné – mléko	1	1,04%
Celkem	96	100,00%

Pitný režim hraje pro náš organismus důležitou roli. Je tedy důležité myslet nejen na množství tekutin, ale i na jejich druh a složení. Je důležité konzumovat tekutiny v průběhu celého dne a nezatěžovat tak organismus například večer. Na tuto otázku mohli respondenti zvolit více odpovědí, jelikož během dne konzumují určitě více druhů nápojů. Z celkového počtu zvolených odpovědí (N=96) byla zvolena kohoutková jako nejčastěji konzumovaný nápoj, a a v podílu 60,42 %. Druhou nejčastější odpovědí je balená voda s podílem 12,50 %. Dále ochucená voda je v zastoupení 7,29 % z celkového počtu zvolených odpovědí. Káva však představuje 5,21 % z celkového počtu zvolených odpovědí. Stejně tak sladké limonády, jejichž podíl je také 5,21 %. Dva respondenti zvolili odpověď džus, jeden respondent uvádí jako dominantní nápoj čaj, další energetické nápoje a jednou byla zvolena odpověď *„jiné“*, kde bylo uvedeno mléko.

Položka č.12 Kolik litrů tekutin vypijete za den, když máte klidový režim?

Tabulka č.12 Příjem tekutin za den v klidovém režimu

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
0,5 litru až 1 litr	18	23,68%
1 až 2 litry	50	65,79%
3 až 4 litry	8	10,53%
Celkem	76	100,00%

Doporučené množství tekutin se může u každého jedince lišit. Vliv na doporučené množství příjmu tekutin může mít například hmotnost a míra pohybové aktivity. Obecně je však uváděn příjem tekutin ve výši 1,5 litru až 2 litry za den. Nováková tvrdí, že je důležité dbát na to, by ztráty vody během dne byla nahrazena příjmem vody.[161] Z celkového počtu respondentů uvádí 65,79 %, že během dne vypijí 1 až litry tekutin. Druhá nejčastější odpověď naznačuje nedostatečný příjem tekutin během dne u 23,68 % z celkového počtu respondentů (N=76). Pouhých 10,53 % dotazovaných vypije během dne 3 až 4 litry tekutin.

[161] NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.

Položka č.13 Kolik litrů tekutin vypijete během tréninku?

Tabulka č.13 Příjem tekutin během tréninku

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
0,5 litru až 1 litr	2	2,63%
1 až 2 litry	34	44,74%
3 až 4 litry	40	52,63%
Celkem	76	100,00%

Lektory street dance lze považovat za sportovce, tudíž při výkonu této činnosti dochází k vyšší intenzitě pohybové aktivity, kdy dochází k vyšším ztrátám vody v těle. Je potřeba tuto ztrátu kompenzovat a zvýšit pitný režim. Mnohdy lektoři street dance stráví v tanečním studiu na tréninku 3 hodiny a více. Je tedy důležité dbát na dostatečný příjem tekutin, aby nedošlo k dehydrataci. Nejčastější odpovědí, kterou zvolilo 52,63 % respondentů, je příjem 3 až 4 litrů tekutin. Druhou nejčastější odpovědí je příjem 1 až 2 litrů tekutin, kterou zvolilo 44,74 % dotazovaných. Pouze dva respondenti konzumují během tréninku 0,5 až 1 litr tekutin.

Položka č.14 Co obvykle pijete během tréninku?

Tabulka č.14 Dominantní nápoj konzumovaný během tréninku

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
kohoutkovou vodu	52	68,42%
balenou vodu	19	25,00%
vodu se sirupem	0	0,00%
ochucenou vodu	0	0,00%
džus	0	0,00%
káva	0	0,00%
čaj	0	0,00%
sladké limonády	2	2,63%
energetické nápoje	1	1,32%
jiné - iontový nápoj	2	2,63%
Celkem	76	100,00%

Během zvýšené pohybové aktivity jako je například tanec street dance je důležité dbát na množství tekutin, ale i na jejich druh a složení. Například slazené nápoje mohou mít opačný efekt a vyvolávat ještě větší pocit žízně.[162] Z celkového počtu respondentů (N=76) uvedlo 68,42 % kohoutkovou vodu jako dominantní nápoj během tréninku. Dále 25 % dotazovaných konzumuje během tréninku nejčastěji balenou vodu. Dva respondenti uvedli jako dominantní nápoj na tréninku sladké limonády. Dále dva uvedli iontový nápoj v odpovědi *„jiné“*. Jeden respondent uvedl jako dominantní energetický nápoj.

[162] ČEVELOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.

Položka č.15 Kolik hodin týdně se věnujete lektorství street dance?

Tabulka č.15 Doba působení jako lektor street dance během týdne

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
1 až 2 hodiny	9	11,84%
3 až 4 hodiny	17	22,37%
5 až 6 hodin	17	22,37%
7 až 8 hodin	6	7,89%
9 až 10 hodin	7	9,21%
11 až 12 hodin	8	10,53%
13 hodin a více	12	15,79%
Celkem	76	100,00%

Záměrem této otázky je zjistit, jak časově náročná je pro daného lektora tato profese. S počtem odučených hodin v rámci taneční školy samozřejmě souvisí také příprava na tyto lekce. Z celkového počtu respondentů se 22,37 % věnuje lektorství street dance 3 až 4 hodiny týdně. Dále také 22,37 % celkového počtu respondentů se věnuje 5 až 6 hodin lektorství street dance. Devět respondentů, tedy 11,84 % dotazovaných, zvolilo odpověď 1 až 2 hodiny. Dále 7 až 8 hodin zvolilo 7, 89 % z celkového počtu respondentů a 9 až 10 hodin zvedlo 9,21 % z celkového počtu respondentů (N=76). Osm respondentů, tedy 10,53 %, uvedlo 11 až 12 hodin týdně. Dále 15,79 % z celkového počtu respondentů uvedlo 13 hodin a více za týden, které věnují působení jako lektor či lektorka street dance.

Položka č.16 Kolik hodin týdně trénujete, abyste se zdokonalil/a v tanci?

Tabulka č.16 Doba individuálního tréninku během týdne

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
0	7	9,21%
1 až 2	18	23,68%
3 až 4	19	25,00%
5 až 6	14	18,42%
7 až 8	6	7,89%
9 až 10	8	10,53%
11 až 12	1	1,32%
13 hodin a více	3	3,95%
Celkem	76	100,00%

Touto otázkou bych chtěla od respondentů zjistit, zda nezapomněli v tanci a práci se studenty dál vzdělávat sami sebe, aby mohli vzdělávat další. Zároveň se jedná o další pohybovou aktivitu, která je součástí života lektorů street dance. Poměrně překvapivé však je, že 9,21 % z celkového počtu respondentů (N=76) uvedlo, že tímto způsobem netrénují. Dále 23,68 % uvedlo, že se samostatnému tréninku věnují 1 až 2 hodiny týdně. Nejčastější odpovědí, kterou zvolilo 25 % respondentů, je doba 3 až 4 hodin týdně. Dále 18,42 % dotazovaných uvedlo, že tomuto tréninku věnují 5 až 6 hodin týdně. Dále také 7,89 % respondentů uvedlo 7 až 8 hodin. Osm respondentů, tedy 10,53 % z celkového počtu, uvedlo 9 až 10 hodin týdně. Pouze jeden uvedl 11 až 12 hodin týdně. Avšak tři respondenti uvedli 13 hodin a více.

Položka č.17 Provádíte strečink před každým tréninkem?

Tabulka č.17 Strečink jako součást tréninku

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano	54	71,05%
Ne	2	2,63%
Strečink provádím jen na mnou vedeném tréninku se studenty.	20	26,32%
Strečink provádím jen na samostatném tréninku.	0	0,00%
Celkem	76	100,00%

Tanec je velmi specifický způsob pohybu a street dance především. Jelikož se zde jedná o poměrně škubavé pohyby náročné k provedení, je strečink velmi důležitý. Bohužel si myslím, že někteří lektoři street dance na něj zapomínají především u samostatného tréninku. Nejčastější odpovědí s podílem 71,05 % z celkového počtu respondentů bylo ano. Pouze dva respondenti, tedy 2,63 %, strečink nezahrnují do tréninkové jednotky vůbec. Avšak 26,32 % celkového počtu respondentů neprovádí strečink při samostatném tréninku, ale jen vedeném.

Položka č.18 Věnujete se i jiné pohybové aktivitě?

Tabulka č.18 Preferované pohybové aktivity mimo street dance

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
chůze	3	3,95%
turistika	2	2,63%
běh	7	9,21%
jiný druh tance	3	3,95%
jóga	7	9,21%
pilates	2	2,63%
vodní sporty	4	5,26%
cyklistika	10	13,16%
kolečkové brusle	5	6,58%
fitness a workout	19	25,00%
lyže	2	2,63%
tenis	1	1,32%
florbal	2	2,63%
volejbal	2	2,63%
Nevěnuje se jiné pohybové aktivitě kromě street dance.	7	9,21%
Celkem	76	100,00%

Tato otázka měla možnost volné odpovědi. Pouze 9,21 % z celkového počtu respondentů (N=76) uvedlo, že se nevěnují jiné pohybové aktivitě kromě street dance. To však není ideální, jelikož tělo je zatěžováno jednostranně. Největší zastoupení má však fitness či workout. Tuto odpověď uvedlo až 25 % z celkového počtu respondentů. Běhu se věnuje 9,21 % dotazovaných a turistice 2,63 %. Tři respondenti, tedy 3,95 %, uvedli, že se věnují dalšímu stylu tance. Jógu uvedlo 9, 21 % dotazovaných a pilates 2,63 %. Vodní sporty zmínilo 5,26 % celkového počtu respondentů. Deset respondentů, tedy 13,16 %, uvedlo cyklistiku jako další pohybovou aktivitu, které se věnují. Kolečkové brusle uvedlo 6,58 % dotazovaných. Ve stejném procentuálním zastoupení, tedy 2,63 % celkového počtu odpovědí, byly zastoupeny lyže, florbal a volejbal. Pouze jeden respondent uvedl tenis jako pohybovou aktivitu.

Položka č.19 Jakým způsobem, kromě spánku, odpočíváte?

Tabulka č.19 Preferovaná forma odpočinku

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
aktivní odpočinek	44	42,31%
pasivní odpočinek	54	51,92%
Neodpočívám.	6	5,77%
Celkem	104	100,00%

Tato otázka byla zodpovězena formou volné odpovědi. Absolutní četnost zde tedy odpovídá celkovému počtu zmíněných forem odpočinku. Ty pak rozděleny dle kategorií, zda se jedná spíše o aktivní či pasivní odpočinek. Tanec je sám pohybovou aktivitou vyšší intenzity. Je tedy důležité, aby tanečníci své tělo regenerovali. Měli by se však věnovat i jiným aktivitám, aby nedošlo k opotřebení pohybového aparátu jednostranným pohybem. Šest respondentů, tedy 5,77 %, uvádí, že neodpočívá. Odpočinek je však pro regeneraci organismu a duševní hygienu nezbytný. V kategorii pasivního odpočinku převažovaly odpovědi jako je četba, sledování filmů, poslech hudby, masáž či kresba. Tyto aktivity pak představují 51,92 % zmíněných odpovědí. V kategorii aktivního odpočinku byly nejčastěji uvedeny aktivity jako je turistika, běh, cyklistika, procházky, jóga či dokonce tanec. Tyto odpovědi představují 42,31 % celkového počtu.

Položka č.20 Co sám pro sebe děláte v rámci psychohygieny?

Tabulka č.20 Preferovaná forma psychohygieny

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
procházka	6	6,45%
pohyb	8	8,60%
odpočinek	9	9,68%
dechové cvičení	6	6,45%
jóga	9	9,68%
tanec	4	4,30%
masáž	3	3,23%
komunikace s lidmi	4	4,30%
vzdělávání v oblasti seberozvoje	8	8,60%
hudba	6	6,45%
kresba	2	2,15%
četba	5	5,38%
psaní deníku	5	5,38%
terapie	3	3,23%
Nic.	10	10,75%
Nevím.	5	5,38%
Celkem	93	100,00%

Tato otázka byla také zodpovězena formou volné odpovědi. Absolutní četnost zde tedy odpovídá celkovému počtu zmíněných metod duševní hygieny. Z celkového počtu zmíněných odpovědí se z 5,38 % objevila odpověď *„Nevím.“*. To značí, že tito respondenti se duševní hygieně nejspíš vědomě nevěnují. Naopak odpověď *„Nic.“* Byla zastoupena ve výši 10,75 %.

Položka č.21 Trápí vás nějaké zdravotní problémy, které mohou být způsobené tím, že se věnujete právě street dance?

Tabulka č.21 Zdravotní problémy přisuzované street dance

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
kolena	13	17,11%
záda	9	11,84%
kotník	1	1,32%
rameno	3	3,95%
kyčle	2	2,63%
hypermobilita	2	2,63%
Ne	45	59,21%
Nevím	1	1,32%
Celkem	76	100,00%

Tato otázka byla také zodpovězena formou volné odpovědi. Absolutní četnost zde odpovídá celkovému počtu zmíněných odpovědí, ale i počtu respondentů. Každý respondent uvádí pouze jeden zdravotní problém, který byl pouze blíže specifikován. Tyto odpovědi byly kategorizovány z hlediska části těla, která je trápí. Jedná se o zdravotní problémy pohybového aparátu. Respondenti přímo uvedli odpověď *„Ne“*, ta byla zastoupena ve výši 59,21 % celkového počtu respondentů. Jeden respondent uvedl odpověď *„Nevím.“* Nejproblematičtější část těla u lektorů street dance jsou kolena, ty zmínilo 17,11 % respondentů. Vzhledem k pohybu, který street dance představuje, jsou kolena opravdu velmi zatížena. Problémy se zády zmínilo 11,84 % respondentů a problémy s rameny zase 3,95 % respondentů. Jeden respondent uvedl kotník a dva respondenti uvedli kyčle. Dva respondenti uvedli jako zdravotní problém hypermobilitu, která se vyznačuje zvýšenou pohyblivostí kloubů. Ta však může být časem i bolestivá.[163]

[163] VAŘEKOVÁ, Jitka. Hypermobilita (I. část). Diagnostika v TV. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2019, roč. 85, č. 4, s. 35-41. ISSN 12107689.

Graf č. 1 Zdravotní problémy a nepravidelný strečink

Z výsledků v tabulce č. 17 vyplývá, že celkem 22 lektorů z celkového počtu dotazovaných se pravidelně nevěnují strečinku. Z tohoto celkového počtu (N=22) se u poloviny objevují zdravotní problémy pohybového aparátu. Můžeme tyto zdravotní problémy přisuzovat právě nepravidelnému strečinku, avšak mohou být způsobeny i dalšími faktory. Tanec, obzvlášť street dance, je specifický škubavými pohyby, které umožňují kontrakce svalů. Pravidelným strečinkem pak můžeme předcházet úrazům a bolestem svalů.[164]

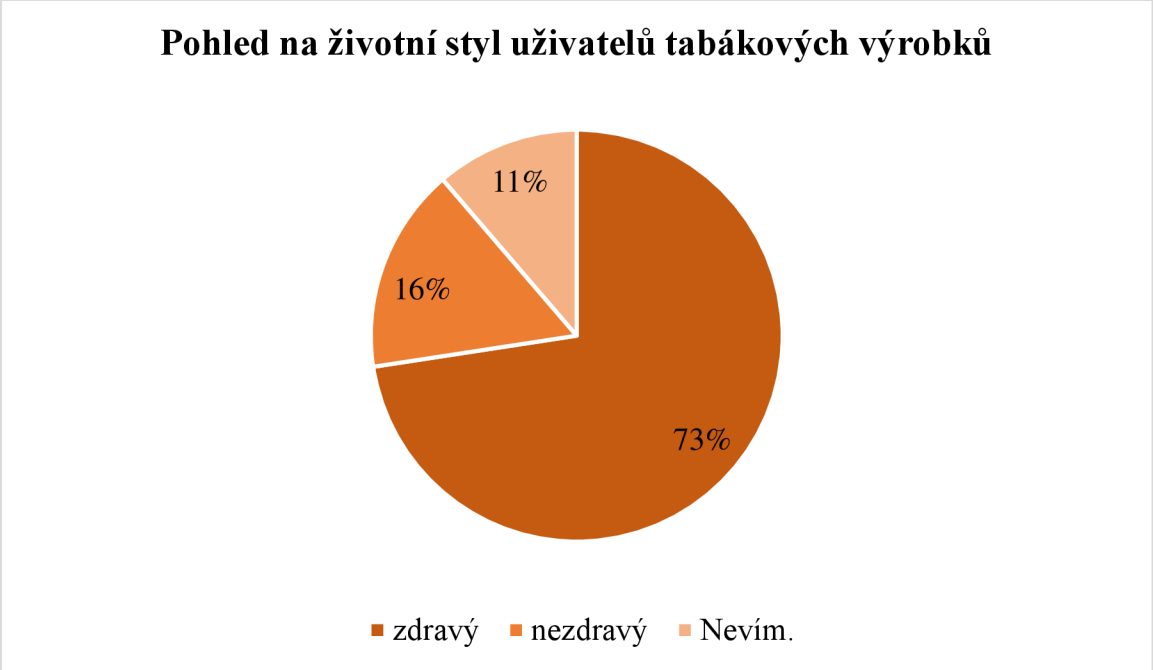
[164] NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN, 2015. *Strečink na anatomických základech*. Druhé, přepracované vydání. Přeložil Daniela STACKEOVÁ. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-247-5485-7.

Položka č.22 Jste uživatel některého z uvedených tabákových výrobků?

Tabulka č.22 Kouření

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Nejsem uživatel tabákových výrobků.	60	78,95%
Dýmky	1	1,32%
Doutníky	0	0,00%
Cigarety	3	3,95%
elektronické cigarety	12	15,79%
žvýkací tabák	0	0,00%
šňupací tabák	0	0,00%
Celkem	76	100,00%

Kouření představuje riziko pro naše zdraví a je jedním z rizikových faktorů životního stylu. Šedesát respondentů, tedy 78,95 %, není uživateli tabákových výrobků. Avšak z celkové počtu respondentů (N=76) je 15,79 % uživateli elektronických cigaret. Tři respondenti, tedy 3,95 %, jsou uživateli normálních cigaret. Jeden respondent je uživatelem dýmek.



Graf č. 2 Pohled na životní styl uživatelů tabákových výrobků mezi lektory street dance

Z tabulky č. 22 vyplývá, že mezi lektory street dance je 16 uživatelů tabákových výrobků (N=16), převážně tedy elektronických cigaret. Avšak 73 % z nich by svůj životní styl popsalo jako zdravý. Naopak pouze 11 % z nich by svůj životní styl popsalo jako nezdravý. Zbylých 16 % celkového počtu uživatelů tabákových výrobků neví, jak svůj životní styl popsat. Přestože většina uživatelů tabákových výrobků by svůj životní styl popsala jako *„zdravý“*, tak v důsledku kouření ročně zemře až 8 milionů lidí na celém světě.[165] V České republice v důsledku kouření ročně zemře až 20 000. Nejčastější příčinou jsou onkologická onemocnění. Při užívání cigaret je nejvyšší riziko rakoviny plic. Při užívání doutníků a dýmek je riziko výskytu rakoviny plic nízké, avšak naopak hrozí rakovina dutiny ústní.[166]

[165] SOVOVÁ, Eliška, 2023. *Primární prevence v praxi - projekt 5S*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6262-2.
[166] MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ, 2014. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2510-2.

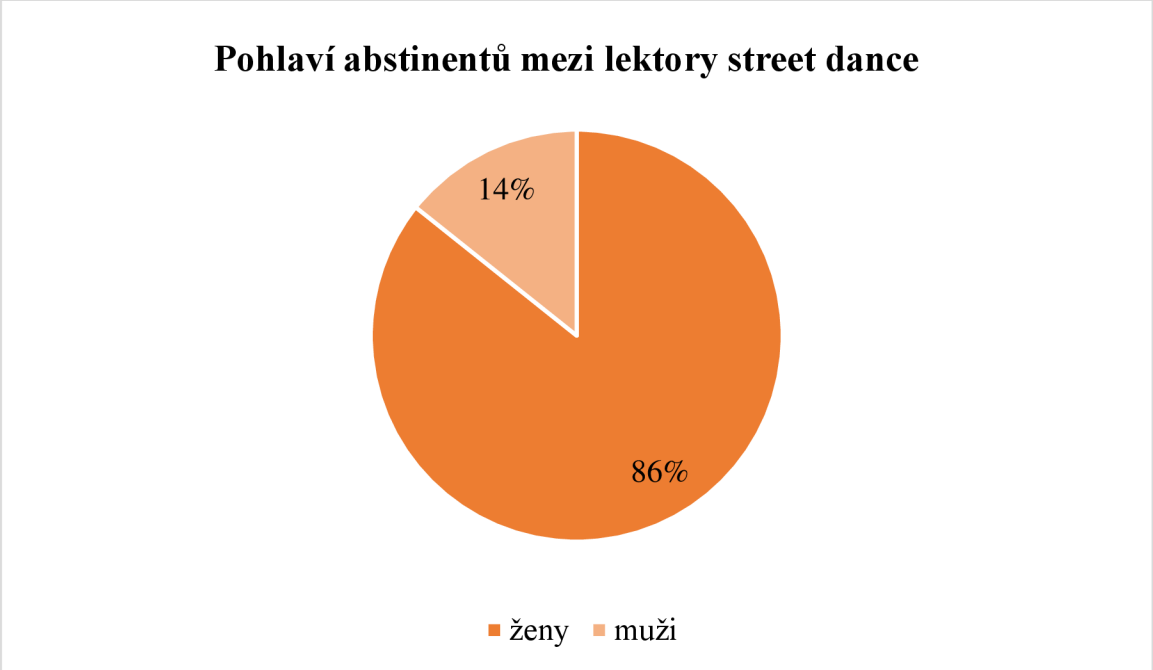
Položka č.23 Jak často pijete alkohol?

Tabulka č.23 Konzumace alkoholu

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Denně	0	0,00%
několikrát týdně	1	1,32%
několikrát měsíčně	33	43,42%
několikrát ročně	28	36,84%
Nepiju vůbec.	14	18,42%
Celkem	76	100,00%

Společně s kouřením představuje riziko pro naše zdraví. Jde o návykové látky a konkrétně alkohol poměrně zatěžuje lidský organismus.[167] Z celkového počtu respondentů (N=76) 18,42 % dotazovaných uvedlo, že nepijí alkohol vůbec. Dále 36,84 % z celkového počtu konzumuje alkohol pouze několikrát ročně. Dále 43,42 % konzumuje alkohol několikrát měsíčně. Pouze jeden respondent konzumuje alkohol několikrát týdně.

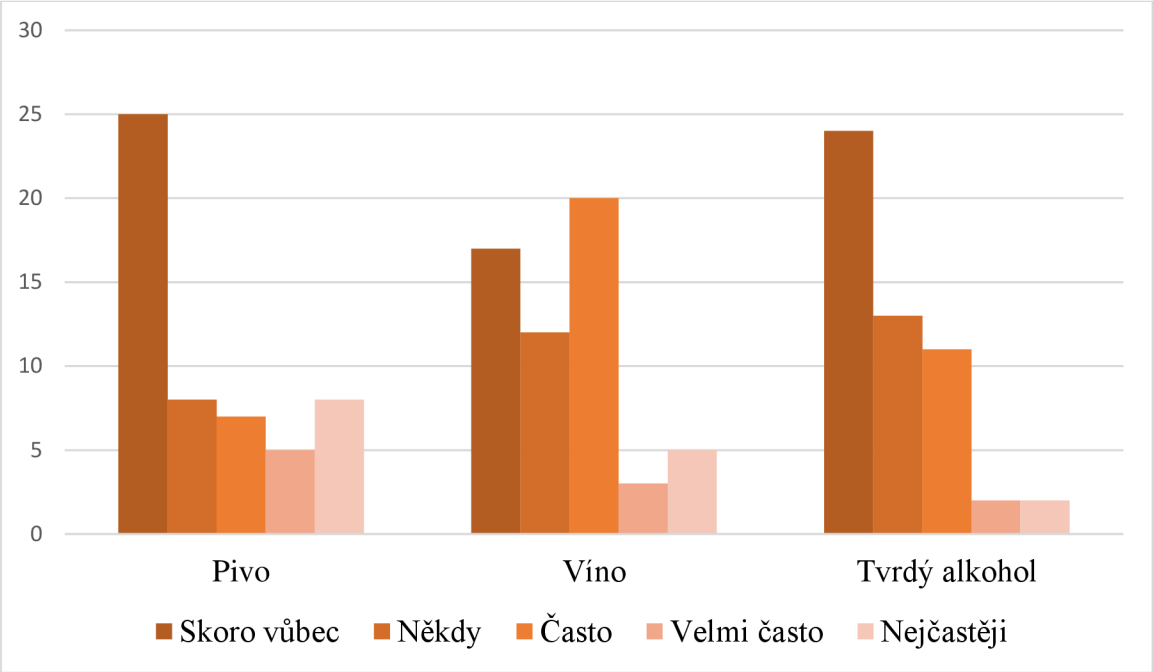
[167] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.



Graf č. 3 Pohlaví abstinentů mezi lektory street dance

Z výsledků v tabulce č. 23 vyplývá, že z celkového počtu dotazovaných je 14 lektorů street dance, kteří nekonzumují alkohol vůbec. Z tohoto grafu je zřejmé, že 86 % celkového počtu (N=14) tvoří ženy. Pouze 14 % abstinentů mezi lektory street dance tvoří muži. Do toho výzkumného šetření bylo zapojeno obecně více žen, konkrétně tedy 59. Mužů bylo dohromady pouze 17. Výsledky vyplývající z tohoto grafu tedy korelují s tabulkou č. 26.

Položka č.24 Jaký druh alkoholu pijete nejčastěji?



Graf č. 4 Preferovaný druh alkoholu

Na tuto otázku neodpovídali ti, kteří alkohol nekonzumují. Celkový počet respondentů zde je tedy 62 celkem. Ti pak na škále 1–5 hodnotili preferovaný druh alkoholu ke konzumaci. Z grafu vyplývá, že nejméně preferovaný druh je tvrdý alkohol. Pivo je druhým preferovaným druhem alkoholem. Víno je z těchto druhů alkoholu mezi lektory street dance nejpreferovanějším.

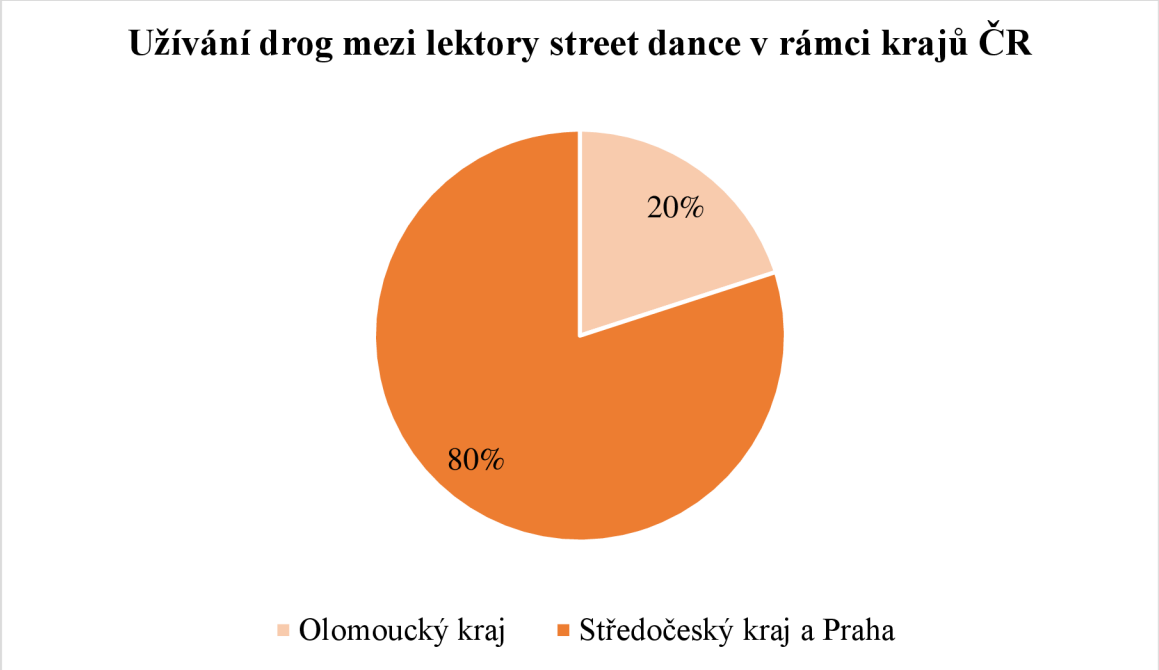
Položka č.25 Užíváte nějaké drogy?

Tabulka č.25 Drogy

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Ano.	0	0,00%
Ano, ale pouze měkké	5	6,58%
Ano, ale pouze tvrdé.	0	0,00%
Neužívám žádné drogy.	71	93,42%
Celkem	76	100,00%

Z hlediska rizika vzniku závislosti lze dělit drogy na měkké a tvrdé. Užívání drog je obecně rizikovým faktorem životního stylu. Tanečníci se velmi často pohybují na vystoupeních ve večerních pozdních hodinách a často se pohybují například v prostředí nočních klubů či na koncertech. Avšak 93,42 % respondentů není uživatelem žádných drog. Pouze 5 respondentů uvedlo, že jsou uživateli měkkých drog. Mezi ty lze řadit například halucinogeny.[168]

[168] KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.



Graf č. 5 Užívání drog mezi lektory street dance v rámci krajů ČR

Z tabulky č. 25 vyplývá, že z celkového počtu respondentů je pouze 5 uživatelů drog (N=5). Čtyři z nich, tedy 80 %, pochází ze Středočeského kraje či Prahy. Lze tedy soudit, že výskyt tohoto rizikového chování je častější právě v této oblasti České republiky mezi tanečníky. Užívání drog má negativní dopad na naše celkové zdraví.

Položka č.26 Jaké je vaše pohlaví?

Tabulka č.26 Pohlaví

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
Muž	17	22,37%
Žena	59	77,63%
Celkem	76	100,00%

V této otázce bylo zjištěno, že 77,63 % celkového počtu respondentů tvoří ženy a 22,37 % tvoří muži. Tohle je v tanci poměrně častý jev. Taneční školy street dance mají opravdu nespočet studentů ženského pohlaví.

Položka č.27 Kolik je vám let?

Tabulka č.27 Věk

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
18 až 20	16	21,05%
21 až 23	8	10,53%
24 až 26	9	11,84%
27 až 29	9	11,84%
30 až 32	5	6,58%
33 až 35	11	14,47%
36 až 38	11	14,47%
39 až 41	3	3,95%
42 a více	4	5,26%
Celkem	76	100,00%

Tato otázka byla zodpovězena formou volné odpovědi. Věk byl následně rozřazen do kategorií až po získání dat. Lektoři ve věku 18 až 20 let tvoří 21,05 % celkového počtu respondentů (N=76). Věk 21 až 23 let je zastoupen podílem 10,53 %. Dále věk 24 až 26 je zastoupen podílem 11,84 %. Věku 27 až 29 let dosáhlo také 11, 84 % dotazovaných. Se shodným podílem jsou zastoupeny odpovědi věk 33 až 35 let a také 36 až 38 let. Pět respondentů, tedy 6,58 %, je ve věku 30 až 32 let. Dále tři respondenti, tedy 3,95 %, jsou ve věku 39 až 41 let. Čtyři respondenti, tedy 5,26 %, dosáhli věku 42 let a více.

Položka č.28 V jakém kraji České republiky momentálně působíte jako lektor/ka street dance?

Tabulka č.28 Kraj působení jako lektor street dance

Odpověď	Četnost [N]	Relativní podíl [%]
Olomoucký kraj	18	23,68%
Zlínský kraj	10	13,16%
Jihomoravský kraj	14	18,42%
Moravskoslezský kraj	4	5,26%
Liberecký kraj	3	3,95%
Pardubický kraj	1	1,32%
Královéhradecký kraj	0	0,00%
Jihočeský kraj	2	2,63%
Karlovarský kraj	1	1,32%
Ústecký kraj	6	7,89%
Kraj Vysočina	2	2,63%
Plzeňský kraj	0	0,00%
Středočeský kraj a Praha	15	19,74%
Celkem	76	100,00%

Na tuto otázku respondenti odpovídali prostřednictvím volné odpovědi. Ty pak byly rozřazeny do kategorií dle jednotlivých krajů v České republice. Největší zastoupení mezi respondenty (N=76) měl Olomoucký kraj, konkrétně tedy 23, 68 %. Hned za ním je však Středočeský kraj a Praha, ve kterém působí 19,74 % z celkového počtu respondentů. Respondenti ze Zlínského kraje představují 13,16 % dotazovaných. Dále Jihomoravský kraj tvoří 18,42 % z celkového počtu respondentů. Moravskoslezský kraj tvoří 5,26 % respondentů. Pouze tři respondenti, tedy 3,95 % dotazovaných, byli z Libereckého kraje. Jeden respondent pocházel z Pardubického kraje a Karlovarského. Jihočeský kraj představuje 2,63 % dotazovaných. Dále v Ústeckém kraji působí 7,89 % respondentů. Dva respondenti, tedy 2,63 %, představují lektoři působící v Kraji Vysočina. Bohužel z Plzeňského kraje a Královéhradeckého se nepodařilo získat data.

Položka č.29 Jestliže máš i jiné zaměstnání kromě lektorství street dance, uveď prosím jaké.

Tabulka č.29 Zaměstnání

Odpověď	**Četnost [N]**	**Relativní podíl [%]**
lesní práce	1	1,32%
inženýr	2	2,63%
technik	1	1,32%
barista	1	1,32%
florista	2	2,63%
učitel	9	11,84%
řízení jiných volnočasových aktivit	8	10,53%
sociální sítě	2	2,63%
marketing	3	3,95%
student	6	7,89%
Ne	41	53,95%
Celkem	76	100,00%

Tato otázka byla další, která také má možnost volné odpovědi. Absolutní četnost zde odpovídá celkovému počtu zmíněných odpovědí, ale i počtu respondentů. Každý respondent uvádí pouze jednu skutečnost. Tedy 53,95 % dotazovaných se věnuje pouze lektorství street dance a nemají žádné další zaměstnání. Šest respondentů, tedy 7, 89 % dotazovaných, jsou studenti. Nemají tedy také žádné jiné zaměstnání. Nejčastějším zaměstnáním, které respondenti uvedli, a to ve výši 11,84 %, byl učitel. Dále 10,53 % uvedlo, že se věnují řízení dalších volnočasových aktivit. Dva respondenti pracují v oblasti marketingu a dva v oblasti sociálních sítí. Dva respondenti uvedli zaměstnání florista a jeden pracuje jako barista. Dále se objevila zaměstnání jako inženýr, konkrétně tedy dvakrát a technik pouze jednou.

6 DISKUZE

Tato část diplomové je věnována výzkumným otázkám, které jsou uvedeny v předešlé kapitole. Výzkumné šetření metodou dotazování bylo zaměřeno na zodpovězení těchto otázek.

První výzkumná byla *„Dodržují lektoři street dance doporučený pitný režim?“* Byl zkoumán příjem tekutin v klidovém režimu a při zvýšené míře pohybové aktivity. Ideální je konzumace čisté vody. Tu konzumuje vždy více než 50 % dotazovaných nejvíce během dne či při zvýšené pohybové aktivitě. Příjem tekutin je vždy alespoň u 50 % respondentů optimální. Je zohledněn klidový režim i výkon pohybové aktivity vyšší intenzity. Stejné výsledky uvadí i Pýchová ve svém výzkumném šetření z roku 2013.[169] Z toho plyne, že pitný režim minimálně poloviny dotazovaných je optimální.

Další výzkumná otázka se zabývala dobou spánku. Ta je pro naše zdraví důležitá a nelze ji opomíjet. Kupodivu však více než 50 % spí 7 až 8 hodin denně, ať už v pracovní dny či o víkendu. Důležitá je v souvislosti se spánkem jistá pravidelnost. Dobu spánku lektorů street dance lze v tomto případě považovat za optimální.

Další výzkumná otázka se zaměřuje na vhodné stravovací návyky lektorů street dance. Konkrétně zda zohledňují doporučení v rámci zdravé výživy. V rámci pravidelnosti stravy zařazuje více než polovina respondentů minimálně tři porce hlavních jídel denně. Okolo 80 % respondentů pravidelně snídá. Ve svém výzkumném šetření z roku 2013 Pýchová uvádí, že pouze 50 % pravidelně snídá.[170] Co se týče složení stravy, tak výsledky nejsou úplně ideální. Více než 50 % nekonzumuje dostatek ovoce a zeleniny a nezohledňuje její složení, co se týče soli, cukrů a tuků.

Čtvrtá výzkumná otázka byla zaměřena na formu odpočinku lektorů street dance. Díky této profesi má jedinec ve svém životě další pohybovou aktivitu. Téměř ve stejném poměru byly uváděny formy aktivního i pasivního odpočinku. Balanc mezi těmito formami odpočinku je pro nás příznivým. V souvislosti s touto výzkumnou otázkou také lze zmínit strečink. Ten je při výkonu pohybové aktivity velmi důležitý. Zhruba 70 % však provádí na trénincích strečink, bez ohledu na to, zda trénink vede, či je na něm sám

---

[169] PÝCHOVÁ, Zuzana. Taneční forma street dance a životní styl tanečníků. Online. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2013. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u0nyc/

[170] PÝCHOVÁ, Zuzana. Taneční forma street dance a životní styl tanečníků. Online. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2013. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u0nyc/

Pátá výzkumná otázka zní *„Věnují lektoři street dance svůj čas duševní hygieně?“* Dohromady zhruba 15 % celkového množství odpovědí tvoří odpověď *„Nic“* a *„Nevím.“* Tedy zhruba 75 % odpovědí představovalo aktivity, které jsou ideální pro duševní hygienu.

Poslední výzkumná otázka se věnuje zdravému životnímu stylu. První otázka dotazníku byla subjektivní a respondenti tak měli popsat svůj životní styl. Více než 70 % by jej popsalo jako zdravý životní styl. Na základě zodpovězení předchozích otázek lze tvrdit, že lektoři street dance žijí zdravým životním stylem. Avšak je zde vždy prostor ke zlepšení. Konkrétně tedy v oblasti konzumace ovoce a zeleniny. Dále by bylo vhodné přehodnotit první nápoj dne po probuzení.

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se věnovala životnímu stylu lektorů street dance, který byl také předmětem zkoumání kvantitativního výzkumu. Ten proběhl metodou dotazování, kdy pro sběr dat byl použit dotazník. Výzkumu se zúčastnilo poměrně překvapivé množství lektorů street dance v České republice.

Výsledky jsou velmi uspokojivé a lektoři street dance v České republice dodržují zásady zdravého životního stylu. Ty však zohledňují mnoho aspektů jako je výživa a pitný, spánek, odpočinek, pohybová aktivit a rizikové chování v rámci životního stylu. Prostor pro zlepšení zde samozřejmě je, a to především v konzumaci dostatečného množství ovoce a zeleniny. Dále by bylo vhodné při plánování jídel během dne zvážit jejich kalorickou hodnotu a obsah soli, cukrů a tuků.

Již v úvodu bylo zmíněno, že lektor street dance při vedení lekcí působí jako pedagog. Může se jednat o tanečníky ve věku 3 až 18 let. Je tedy důležité být vzorem svých studentů. Z výzkumu také vyplývá, že je opravdu nízké procento uživatelů tabákových výrobků mezi lektory street dance. Dále také příliš často nekonzumují alkohol. Z toho plyne, že taneční scéna v České republice má mnoho odborníků v oboru, kteří jsou pro tuto práci ideální po všech stránkách.

REFERENČNÍ SEZNAM

1. BEATLIFE.CZ. Historie české street dance scény [online]. BeatLife. Dostupné z: https://beatlife.cz/index.php/tanec/item/796-historie-ceske-street-dance-sceny [cit. 15. 6. 2024].
2. Czech Dance Masters. Facebook. [online]. Facebook. Dostupné z: https://www.facebook.com/czechdancemasters/videos/466224224267108?locale=cs_CZ [cit. 1. 6. 2024].
3. Czech Dance Organization Jaro: Archiv [online]. Czech Dance Organization. Dostupné z: https://czechdance.org/jaro-archiv/ [cit. 1. 6. 2024].
4. ČADOVÁ, Eva, 2015. *Katalog podpůrných opatření pro žáky s potřebou podpory ve vzdělávání z důvodů tělesného postižení nebo závažného onemocnění: dílčí část*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4615-8.
5. ČEVELOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví. Vybrané kapitoly. Praha: Grada Publishing. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
6. EUROPEAN UNION, 2008. Pokyny EU pro pohybovou aktivitu - Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit: EU Physical Activity Guidelines – Recommended policy actions in support of health-enhancing physical activity [pdf]. Biarritz. Dostupné z: http://www.msmt.cz/sport/pokyny-eupro-pohybovou-aktivitu. Překlad dokumentu. [cit. 1. 6. 2024].
7. FIEDLER, Martin, 2003. *Hip hop forever*. Olomouc: HANEX. ISBN 80-85783-41-x.
8. FOŘT, Petr, 2003. *Co jíme a pijeme?: výživa pro 3. tisíciletí*. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-814-8.
9. GUZMAN-SANCHEZ, Thomas, 2012. Underground dance masters: Final history of forgotten era. California: Praeger. ISBN 978-0-313-38692-3.
10. HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ, 2011. Pedagogické ovlivňování volného času: trendy pedagogiky volného času. Vyd. 2., aktualiz. [i.e. 3. vyd.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0030-7.
11. HAMPLOVÁ, Lidmila, 2020. *Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro střední zdravotnické školy*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN isbn978-80-247-5562-5
12. Hip Hop Evolution Netflix [online]. 2016 Dostupné z: https://www.netflix.com/cz/ [cit. 1. 6. 2024].
13. CHANG, Jeff, 2005. Can't stop Won't stop. 1. USA: Picador. ISBN 0-0919-0510-9.

14. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
15. JANČÍKOVÁ, Gabriela. Street dance jako volnočasová aktivita u žáků 2. stupně základních škol na Olomoucku. Online. Bakalářská práce. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. 2021. Dostupné z: https://theses.cz/id/xw7jot/
16. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
17. KABÁT, Ladislav. 2009. Street Dance: B-boying. In KABÁT, Ladislav. Alyaschcacrew.com [online]. Olomouc, 20. července 2009 [cit. 1. 6. 2024].V současné době doména nefunkční, čerpáno ze soukromých zdrojů
18. KALINA, Kamil, 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.
19. KASPER, Heinrich, 2015. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4533-6.
20. KRATOCHVÍLOVÁ, Emília. Pedagogika volného času: výchova v čase mimo vyučovania v pedagogickej teórii a v praxi. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.
21. KREJČÍ, Milada, Lenka ŠULOVÁ, František ROZUM, Dagmar HAVLÍKOVÁ a Dagmar ŠAFRÁNKOVÁ, 2018. *Výchova ke zdravému životnímu stylu: pro 2. stupeň ZŠ a odpovídající ročníky víceletých gymnázií*. Plzeň: Fraus. ISBN 978-80-7489-358-2.
22. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. Psychologie zdraví. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367–568-4.
23. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: fashion house dance trendy Chicago a New York [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-moda-fashion-house-dance-trendy-chicago-new-york [cit. 1. 6. 2024].
24. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec locking: hudba funk, tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-locking-hudba-funk-tanec-a-moda-serie-ly-leova [cit. 1. 6. 2024].
25. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec urban: móda série Ly Leová, popping, funk, boogaloo, street dance [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-ly-leova-popping-funk-boogaloo-street-dance [cit. 1. 6. 2024].

26. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: urban vogue, queer tanec a móda [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-moda-urban-vogue-queer-tanec-a-moda-ly-leova [cit. 1. 6. 2024].
27. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: hudba, waacking, ballroom, kultura disko a funk [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-hudba-waacking-ballroom-kultura-disco-funk-ly-leova-tanec-moda-serie [cit. 15. 6. 2024].
28. LEOVÁ, Ly. REDBULL.COM. Tanec a móda: Hip hop umění a design [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/cz-cs/tanec-urban-moda-serie-hip-hop-umeni-design-ly-leova [cit. 15. 6. 2024].
29. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5.
30. MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ, 2014. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2510-2.
31. NELSON, Arnold G. a Jouko KOKKONEN, 2015. *Strečink na anatomických základech*. Druhé, přepracované vydání. Přeložil Daniela STACKEOVÁ. Praha: Grada Publishing. Sport extra. ISBN 978-80-247-5485-7.
32. NOVÁKOVÁ, Iva. Zdravotní nauka 2. díl. Učebnice pro obor sociální činnost. Praha: Grada Publishing. 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
33. PISKÁČKOVÁ, Zlata, Tomáš ZDRAŽIL, Martina FOREJT a Julie Benertová VAŠKŮ. Délka spánku u dospělé populace ve vztahu k BMI [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2023 Dostupné z: https://www.szu.cz/delka-spanku-u-dospele-populace-ve-vztahu-k-bmi [cit. 1. 6. 2024].
34. PIŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. Zdraví & životní styl. ISBN isbn978-80-247-2488-1.
35. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2008. Pedagogický slovník. 4. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8
36. POSPÍŠIL, Jiří, 2023. *Hodnoty a volný čas: nové výzvy pro sociální pedagogiku a pedagogiku volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6236-3.
37. PÝCHOVÁ, Zuzana. Taneční forma street dance a životní styl tanečníků. Online. Bakalářská práce. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. 2013. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/u0nyc/

38. REDBULL.COM. Breaking: All You Need to Know Guide [online]. Red Bull. Dostupné z: https://www.redbull.com/us-en/breaking-all-you-need-to-know-guide [cit. 1. 6. 2024].
39. ROUBÍK, Lukáš a kol. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport. 2018. 552 s. ISBN 978-80-905685-5-6.
40. RUBÍN, Lukáš, 2018. Pohybová aktivita a tělesná zdatnost českých adolescentů v kontextu zastavěného prostředí: Physical activity and physical fitness of Czech adolescents in the context of the built environment. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-5451-1.
41. ŘÍHOVÁ, Blanka a Marek ŠTASTNÝ. Jak se dělá imunita. Brno: CPress. 2021. 215 s. ISBN 978-80-264-3571-6.
42. STEJSKAL, Pavel, 2004. *Proč a jak se zdravě hýbat*. [Břeclav]: Presstempus. ISBN 80-903350-2-0.
43. SOUKUPOVÁ, Jana a Markéta VANÍČKOVÁ, 2008. *Člověk a výživa*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2244-2.
44. SOVOVÁ, Eliška, 2023. *Primární prevence v praxi - projekt 5S*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-6262-2.
45. SHARMA, Sangita a kol. Klinická výživa a dietologie v kostce. Praha: Grada Publishing. 2018. 240 s. ISBN 978-80-271-0228-0.
46. SVAČINA, Štěpán, 2008. *Klinická dietologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2256-6.
47. ŠÍMA, Petr; BENCKO, Vladimír a KAJABA, Igo. VÝŽIVA JAKO PRIMÁRNÍ PREVENCE SDĚLNÝCH NEMOCÍ? Online. *Hygiena*. 2022, roč. 67, č. 2, s. 56-60. ISSN 18026281. Dostupné z: https://doi.org/10.21101/hygiena.a1804. [cit. 1. 6. 2024].
48. ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta, 2018. *Techniky osobnostního rozvoje a duševní hygieny učitele*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-0470-3.
49. VAŘEKOVÁ, Jitka. Hypermobilita (I. část). Diagnostika v TV. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 2019, roč. 85, č. 4, s. 35-41. ISSN 12107689.
50. VESELÝ, Karel, 2022. *Hudba ohně: radikální černá hudba od jazzu po hip hop a dále*. Vydání druhé, přepracované. V Praze: Paseka. ISBN 978-80-7637-215-3.
51. VILIKUS, Zdeněk, 2015. *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3152-3.
52. WALKER, Matthew. Proč spíme. Odhalte sílu spánku a snění. 2. aktualizované vydaní. Příbram: Jan Melvil Publishing. 2021. 408 s. ISBN 978-80-7555-122-1.

53. World Health Organization. World health statistics 2024. 2024. [online]. Dostupné z: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1 [cit. 1. 6. 2024].
54. ZEMAN, Ladislav Poeta, 2022. *Českej rap*. Praha: Mej Dej Praha. ISBN 0745240217176

SEZNAM ZKRATEK

angl. = anglicky

apod. = a podobně

atd. = a tak dále

č. = číslo

ČR = Česká republika

např. = například

N = absolutní četnost

Tab. = tabulka

tzv. = takzvaně

WHO – Word Health Organization

SEZNAM TABULEK

Tabulka č.1: Subjektivní pohled lektorů street dance na jejich životní styl

Tabulka č. 2: Doba spánku lektorů street dance v pracovní dny

Tabulka č. 3: Doba spánku lektorů street dance o víkendu

Tabulka č.4: Pravidelnost stravování lektorů street dance

Tabulka č. 5: Pravidelná konzumace snídaně u lektorů street dance

Tabulka č. 6: Konzumace ovoce během týdne

Tabulka č. 7: Konzumace zeleniny během týdne

Tabulka č. 8: Zájem o kalorickou hodnotu stravy

Tabulka č. 9: Zájem o konzumaci potřebných živin

Tabulka č. 10: Dominantní nápoj konzumovaný jako první po probuzení

Tabulka č. 11: Dominantní nápoj konzumovaný během dne

Tabulka č. 12: Příjem tekutin za den v klidovém režimu

Tabulka č. 13: Příjem tekutin během tréninku

Tabulka č. 14: Dominantní nápoj konzumovaný během tréninku

Tabulka č. 15: Doba působení jako lektor street dance během týdne

Tabulka č. 16: Doba individuálního tréninku během týdne

Tabulka č. 17: Strečink jako součást tréninku

Tabulka č. 18: Preferované pohybové aktivity mimo street dance

Tabulka č. 19: Preferovaná forma odpočinku

Tabulka č. 20: Preferovaná forma psychohygieny

Tabulka č. 21: Zdravotní problémy přisuzované street dance

Tabulka č. 22: Kouření

Tabulka č. 23: Konzumace alkoholu

Tabulka č. 25: Drogy

Tabulka č. 26: Pohlaví

Tabulka č. 27: Věk

Tabulka č. 28: Kraj působení jako lektor street dance

Tabulka č. 29: Zaměstnání

SEZNAM GRAFŮ

Graf č.1: Zdravotní problémy a nepravidelný strečink

Graf č.2: Pohled na životní styl uživatelů tabákových výrobků mezi lektory street dance

Graf č.3: Pohlaví abstinentů mezi lektory street dance

Graf č.4: Preferovaný druh alkoholu

Graf č.5: Užívání drog mezi lektory street dance v rámci krajů ČR

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Podoba dotazníku

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 Podoba dotazníku

Životní styl lektorů street dance v České republice

Dobrý den,
jmenuji se Gabriela Jančíková a jsem studentkou druhého ročníku magisterského studia oboru Učitelství výchovy ke zdraví a anglického jazyka pro 2. stupeň na Univerzitě Palackého v Olomouci. Touto cestou bych Vás chtěla poprosit o vyplnění dotazníku, který se týká životního stylu. Tento dotazník je zcela anonymní a jeho vyplnění je zcela dobrovolné. Vyplněním dotazníku však vyjadřujete souhlas k poskytnutí dat, které však slouží pouze pro mou diplomovou práci a nebudou dál šířeny mezi jiné osoby či subjekty.

1. Popsal/a bys svůj životní styl spíše jako:

a) zdravý

b) nezdravý

c) Nevím.

2. Kolik hodin denně spíš v pracovní dny (pondělí-pátek)?

a) 6 hodin a méně

b) 7 až 8 hodiny

c) 9 a více hodin

3. Kolik hodin denně spíš o víkendu

d) 6 hodin a méně

e) 7 až 8 hodin

f) 9 hodin a více

4. Stravujete se pravidelně každý den? (tzn. snídaně, oběd, večeře)

a) ano

b) ne

c) jen částečně

5. Zařazujete snídani do svého jídelníčku každý den? (tzn. konzumace jídla do 2 hodin od probuzení)

a) ano

b) ne

c) jen částečně

6. Jak často konzumujete ovoce?

a) více než 5x týdně

b) 4x až 5x týdně

c) 1x až 3x týdně

d) Vůbec

7. Jak často konzumujete zeleninu?

a) více než 5x týdně

b) 4x až 5x týdně

c) 1x až 3x týdně

d) Vůbec

8. Hlídáte si příjem kalorií v jídle, které během dne konzumujete?

a) ano

b) ne

9. Hlídáte si příjem soli, cukru a tuků v jídle, které během dne konzumujete?

a) ano

b) ne

c)

10. Co obvykle pijete jako první po probuzení? (Vyberte pouze jednu odpověď)

a) kohoutkovou vodu
b) balenou vodu
c) vodu se sirupem
d) ochucenou vodu
e) džus
f) kávu
g) čaj
h) sladké limonády
i) energetické nápoje
j) jiné:

11. Co obvykle pijete během dne nejvíce?

a) kohoutkovou vodu
b) balenou vodu
c) vodu se sirupem
d) ochucenou vodu
e) džus
f) kávu
g) čaj
h) sladké limonády
i) energetické nápoje
j) jiné:

12 Kolik litrů tekutin vypijete za den, když máte klidový režim?

(pozn. Za klidový režim je v tomto případě považován den, kdy nemáte zvýšenou fyzickou aktivitu.)

a) 0,5 až 1 litr
b) 1 až 2 litry
c) 3 až 4 litry

13 Kolik litrů tekutin vypijete za den, když máte zvýšenou fyzickou aktivitu?

a) 0,5 až 1 litr
b) 1 až 2 litry
c) 3 až 4 litry

14 Co obvykle pijete během tréninku? (Vyberte pouze jednu odpověď.)

a) kohoutkovou vodu
b) balenou vodu
c) vodu se sirupem
d) ochucenou vodu
e) džus
f) kávu
g) čaj
h) sladké limonády
i) energetické nápoje
j) jiné:

15. Kolik hodin týdně se věnujete lektorství street dance?

_____

16. Kolik hodin týdně trénujete mimo vedené lekce, abyste se zdokonal/a v tanci?

_____

17. Provádíte strečink před každým tréninkem? (tzn. samostatný trénink i vedený trénink se studenty)

a) ano
b) ne
c) Strečink provádím jen na mnou vedeném tréninku se studenty.
d) Strečink provádím jen na samostatném tréninku

18. Věnujete se i jiné pohybové aktivitě? Pokud ano, uveďte prosím jaké.

_____

19. Jakým způsobem, kromě spánku, odpočíváte?

_____

20. Co sám pro sebe děláte v rámci psychohygieny?

(Dle WHO je psychohygiena souborem metod, zásad a principů vedoucím k udržení duševního zdraví.)

_____

21. Trápí vás nějaké zdravotní problémy, které mohou způsobené tím, že se věnujete právě street dance? Pokud ano, uveďte prosím jaké.

_____

22. Jste uživatel některého z uvedených tabákových výrobků? Pokud ano, vyber i druh.

a) Nejsem uživatel tabákových výrobků.
b) dýmky
c) doutníky
d) cigarety
e) elektronické cigarety
f) žvýkací tabák
g) šňupací tabák

23. Jak často pijete alkohol?

a) denně
b) několikrát týdně
c) několikrát měsíčně
d) několikrát ročně
e) Nepiju vůbec.

24. Jaký druh alkoholu z uvedených pijete nejčastěji? Uveďte na škále od 1 do 5, kdy je 1 je nejméně a 5 je nejvíce. (Pokud alkohol nekonzumujete vůbec, přeji na další otázku.)

	1	**2**	**3**	**4**	**5**
pivo					
víno					
tvrdý alkohol					

25. Užíváte nějaké drogy?

a) Ano.
b) Ano, ale pouze měkké.
c) Ano, ale pouze tvrdé
d) Neužívám žádné drogy.

26. Jaké je vaše pohlaví?
a) muž
b) žena

27. Kolik je vám let?

_____

28. V jakém kraji České republiky momentálně působíte jako lektor/ka street dance?

_____

29. Jestliže máte i jiné zaměstnání kromě lektorství street dance, uveďte prosím jaké.

_____

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Gabriela Jančíková
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	Mgr. Jan Wossala, Ph.D.
Rok obhajoby:	2024
Název práce:	Životní styl lektorů street dance v České republice
Název práce v angličtině	Lifestyle of street dance instructors in the Czech republic
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá tématy jako historie hip hopové kultury, street dance, organizace soutěží v České republice. Dále se zabývá tématy jako je zdraví, životní styl a jeho jednotlivé aspekty. Věnuje se také rizikovému chování v rámci nezdravého životního stylu. Praktická část se zabývá zhodnocením životního stylu lektorů street dance v České republice.
Klíčová slova	životní styl, zdraví, pohyb, výživa, regenerace, strečink, psychohygiena, stres, kouření, alkohol, street dance, lektor street dance, pedagog volného času, volný čas
Anotace v angličtině	The diploma thesis deals with topics such as the history of hip hop culture, street dance and the organization of street dance competitions in the Czech republic. It also deals with topics such as health, lifestyle, and its aspects. It deals with risky behavior within living an unhealthy lifestyle. The practical part deals with the evaluation of the lifestyle of street dance instructors in the Czech republic.
Klíčová slova v angličtině	Lifestyle, health, exercise, nutrition, regeneration, stretching, psycho-hygiene, stress, smoking, alcohol, street dance, street dance instructor, leisure instructor, leisure time
Přílohy vázané k práci	Příloha č. 1 Podoba dotazníku
Rozsah práce	95 stran, 7 stran přílohy
Jazyk práce	český jazyk