



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Katedra veřejného a sociálního zdravotnictví

Bakalářská práce

Postoj společnosti k pohybovým aktivitám v kontextu historického vývoje

Vypracoval: Sára Dvořáková

Vedoucí práce: Mgr. Lukáš Martinek

České Budějovice 2015

Abstrakt

Pohybová inaktivita je jedním ze stěžejních problémů 21. století. Nízká pohybová aktivita obyvatelstva úzce souvisí s mnoha civilizačními chorobami. Mezi nejrozšířenější patří diabetes mellitus druhého typu, vysoký krevní tlak, obezita a nemoci pohybového aparátu (27). Jeví se tedy jako opodstatněné položit si otázku, jaké historické změny vedly k dnešní nízké pohybové aktivitě.

V této bakalářské práci se věnuji postoji společnosti k pohybovým aktivitám v kontextu historického vývoje. Stanovila jsem si tři cíle. Prvním je retrospektivně zmapovat vývoj pohybových aktivit ve společnosti. Druhým cílem je zjistit, zda v minulosti byli lidé pohybově aktivnější než v současnosti. Dále se práce věnuje popisu historických změn, které mohly vést k dnešní nízké pohybové aktivitě. Bakalářská práce se zabývá zkoumaným problémem čistě z teoretického hlediska.

Na začátku bakalářské práce jsou vysvětleny základní pojmy související s daným tématem. Je zde popsána pohybová aktivita, pohybová aktivnost, aktivní způsob života a pohybová nedostatečnost. Následující kapitola se zaměřuje konkrétně na pohybovou aktivitu. Další úsek práce se zaměřuje na pohybovou aktivitu ve vztahu ke zdraví. V této části je uvedeno, co je pohybová aktivita, a jsou zde vypsány její zdravotní benefity a naopak i nepříznivé důsledky pohybové inaktivity. Další části práce se zabývají jednotlivými etapami lidských dějin. První historické období, které v práci zmiňuji, je pravěk. Důvodem, proč jsem se v práci věnovala tak vzdálenému období, je, že doba pravěku zahrnuje podstatnou část lidské historie a právě v této etapě dějin došlo k adaptaci člověka na aktivní způsob života. V období pravěku byla pohybová aktivita spojena s přežitím. Na úrovni fyzické zdatnosti záviselo, zda pravěký člověk získá potravu, zvítězí v boji nebo se dokáže ubránit nebezpečí. Postoj společnosti k pohybové aktivitě byl z těchto důvodů hlavně praktický, ale začaly se objevovat i první sportovní aktivity (13).

V následujícím úseku práce se zaměřuji na pohybové aktivity v otrokářských zemích. Pohybových aktivit, mezi které patřila střelba lukem, zápas a boj z blízka, se mohly účastnit jen vybrané společenské vrstvy (41). V asijských zemích se rozvinuly

rozmanité léčebné systémy, které úzce souvisely s pohybovou aktivitou. V Číně to byl systém léčebné a zdravotní gymnastiky zvaný Kung-fu, v Indii zase Jóga (66).

Dále se práce zabývá pohybovými aktivitami ve starověkém Řecku. V této kapitole je kladen důraz na vznik olympijských her, ideál kalokaghatie a tělesnou výchovu ve Spartě a Athénách. Kapitola obsahuje i zhodnocení postoje společnosti k pohybovým aktivitám ve starověkém Řecku a popsání změn, ke kterým došlo v porovnání s předchozími obdobími.

Dalším zkoumaným obdobím je středověk. V této kapitole je kladen důraz na rozdíl pohybových aktivit venkova, měst i šlechty.

Novověk je zaměřen převážně na vývoj tělesné výchovy a její zařazení do školních osnov. Zásadní změnou v tomto období, která ovlivnila postoj k pohybovým aktivitám, byla průmyslová revoluce a s ní související stěhování lidí z venkova do měst. V důsledku této změny započala éra sedavého způsobu života, která nás trápí i v současnosti. V novověku došlo k výrazné změně ve vnímání pohybové aktivity, s větším množstvím volného času se začíná pohyb rozvíjet jako způsob rekreace (40).

Poslední část práce popisuje změny pohybové aktivity ve 20. a na počátku 21. století. Kapitola rozebírá především problém nedostatečné pohybové aktivity.

Všechny informace jsem čerpala ze studia odborných literárních pramenů a internetových zdrojů.

V závěru práce jsem zhodnotila zjištěné informace, z nichž je zřejmé, že postoj společnosti k pohybovým aktivitám od pravěku po 21. století prošel velkými změnami. Ze studia odborných literárních pramenů také vyplývá, že problém nedostatečné pohybové aktivity a s ní spojených zdravotních problémů, začal být velkou hrozbou až v 2. polovině 20. století.

Vzhledem k velkému významu pohybové aktivity v prevenci civilizačních chorob bych doporučila zvýšení pohybové aktivity především v rámci volnočasových aktivit.

Myslím si, že tato práce poukazuje na jeden ze stěžejních problémů současné vyspělé společnosti a mohla by sloužit jako informační materiál pro veřejnost

Abstract

Physical inactivity is one of the main problems of the 21th century. Low level of activity of the population is closely related to many lifestyle diseases. The most widespread ones are diabetes of the second type, high blood pressure, obesity, and musculoskeletal diseases and that is the reason why it is very important to find out which historical changes have led to today's low physical activity level (27).

In this bachelor thesis I deal with the attitude of today's society towards physical activities in the context of historical development. I set three goals. The first one is to chart retrospectively the evolution of physical activities in the society. The second goal is to find out if in the past people were more active than nowadays. The last objective is focused on the description of historical changes which might have led to nowadays low physical activity level. This bachelor thesis is only theoretical.

The beginning of this thesis is focused on the explanation of the basic terms associated with physical activity. There is a description of the following phenomena: physical activity, active living and physical inadequacy. The following chapter discusses the physical activity itself. This chapter describes what the physical activity is, why it's beneficial and it is also concerned with the negative consequences of physical inactivity. The next parts of the thesis are focused on different periods of human history. The first historical period that I deal with is Prehistory. The reason why I chose to describe such an old era is that Prehistory cover a substantial part of human history and it was at this time when people started adapting to an active way of living. In the prehistoric times, physical activity was associated with survival. Physical fitness determined whether the prehistoric man obtains food, is victorious in battles, or is able to resist various types of danger. Because of these reasons, the attitude of the society towards physical activities was mainly practical, but at this time first sports also started to develop (13).

The following part of this thesis focuses on the physical activities in slave countries. Physical activities like archery, wrestling, or infighting were permitted only within certain higher classes (41). A variety of treatment systems were developed in

some Asian countries. In China, a system of health beneficial gymnastic movements called Kung-fu was developed. In India it was Yoga (66).

The thesis deals with movement activities in ancient Greece as well. In this chapter, the emphasis is on the creation of the Olympic Games, the ideal of kalokagathia and physical education in Sparta and Athens. At the end of the chapter there is an overall evaluation of the attitudes of these societies towards physical activities in the ancient Greece as well as a description of the changes that occurred in comparison with previous periods.

The next era included in this thesis is the Middle Ages. In this chapter is a description of the differences between the physical activities in the countryside and the city. Physical activities of the aristocracy are included as well.

The Modern Times part of this thesis is mainly focused on the development of the physical education and its inclusion in the school curriculum systems. The fundamental change in this period that affected the attitude toward physical activities was the industrial revolution and the related migration of people from rural to urban areas. As a result of this change, the new era of sedentary lifestyle began and that's causing us a lot of problems now. Modern Times brought a big change to the whole attitude towards physical activity. Nowadays, physical activity is seen as one of the forms of recreation (40).

The last part of this thesis is focused on the 20th century. This chapter discusses mainly the problem of the lack of physical activity. In the end, the changes that led to today's low physical activity level are summarized.

I used professional literature and internet sources to study the problem.

In conclusion, I evaluated all of the information collected within my research. From them is clear that the attitude towards physical activities has changed dramatically since Prehistory.

From my literature research is also following that the problem with inactivity and the health issues linked to inactivity started being a problem at the 2nd half of 20th century. Due to a big importance of physical activity and its ability to prevent many diseases I would suggest to increase the physical activity level more in a freetime

activities. I think that this thesis pointing out one of the main problems of today's society and I think that this work could serve as a source of information for the public.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval (a) samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne (datum)

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Touto cestou bych chtěla velmi poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Lukáši Martinkovi za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při psaní této práce.

Obsah

Obsah	9
Seznam použitých zkratek	11
Úvod.....	12
1 Definice základních pojmů	14
1.1 Pohybová aktivita	14
1.2 Pohybová aktivnost.....	14
1.3 Aktivní způsob života	14
1.4 Pohybová nedostatečnost.....	15
2 Pohybová aktivita	16
2.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví.....	18
3 Pohybová aktivita v období pravěku	20
3.1 Charakteristika Pravěku.....	20
3.2 Pohybová aktivita v pravěku.....	21
4 Pohybová aktivita ve starověku	23
4.1 Charakteristika Starověku.....	23
4.2 Rozvoj pohybových aktivit v otrokářských zemích	23
4.2.1 Postoj společnosti k pohybovým aktivitám v otrokářských zemích.....	24
4.3 Pohybová aktivita ve starověkém Řecku	25
4.3.1 Tělesná výchova ve Spartě a Athénách	26
4.3.2 Kalokagathia	27
4.3.3 Olympijské hry	28
4.4 Postoj společnosti k pohybovým aktivitám ve starověkém Řecku.....	29
5 Pohybová aktivita v období středověku.....	30
5.1 Charakterizace období	30
5.2 Pohybová aktivita ve středověku	30
5.2.1 Rytířský ideál, rytířské hry	31
5.2.2 Pohybová aktivita venkovského lidu	32
5.2.3 Pohybová aktivita městského lidu	32

5.2.4 Postoj spoločnosti k pohybové aktivite ve stredoveku	33
5.3 Pohybová aktivita v období renesance a humanismu	33
5.3.1 Rozvoj školskej telesnej výchovy v období renesance a humanismu	34
5.3.2 Postoj spoločnosti k telesnej aktivite v období renesance a humanismu	34
6 Pohybová aktivita v období novoveku.....	35
6.1 Charakteristika období.....	35
6.2 Pohybová aktivita v novoveku.....	35
6.2.1 Osvícenství a pohybová aktivita	36
6.2.2 Telesná výchova mládeže	37
6.2.3 Telesná výchova žien.....	37
6.2.4 Postoj spoločnosti k pohybovým aktivitám v období novoveku	38
7 Pohybová aktivita ve druhej polovine 20. storočia a na počiatku 21. storočia.....	40
7.1 Charakteristika období.....	40
7.2 Pohybová aktivita v prvej polovine 20. storočia	40
7.2.1 Vývoj olympijského hnutia	40
7.3 Pohybová aktivita ve druhej polovine 20. storočia a ve 21. storočia	41
7.3.1 Problém nedostatečnej pohybovej aktivity	42
7.3.3 Pohybová aktivita ve voľnom čase.....	44
7.3.4 Zmeny v postoji spoločnosti k pohybovým aktivitám ve 20. storočia	44
8 Závěr	46
9 Zdroje.....	49
10 Klíčová slova	59

Seznam použitých zkratk

HDL - High Density Lipoproteins

U.S.A.- United States of America

WHO - World Health Organization

Úvod

„Tělesná cvičení mohou nahradit mnoho léků, ale žádný lék na světě nemůže nahradit tělesná cvičení.“

—Angelo Mosso

Již od starověku je známo, že zdravý životní styl vede k delšímu a kvalitnějšímu životu (26).

Tělesný pohyb je významnou složkou většiny forem chování. Pohyb můžeme dělit na vnitřní a vnější. Velká část životních projevů zahrnuje vnější pohyb. Tímto pohybem se rozumí nejen většina pracovních činností, rekreační a sportovní aktivity, ale i řeč, gestikulace, přijímání jídla a vyměšování (47).

Pravidelná pohybová aktivita má prokazatelně příznivý vliv na zdraví. Mezi hlavní benefity pravidelné pohybové aktivity patří zvýšení HDL, snížení vysokého krevního tlaku, posilování imunitního systému, udržování zdravé hladiny cukru a zvyšování hustoty kostní denzity (27).

Dnes, díky archeologickým nálezům, víme, že člověk je z historického hlediska uzpůsoben ke zvládnání těžké fyzické aktivity. V minulých dobách byla právě fyzická zdatnost klíčem k dosažení úspěchu a k přežití. Postupem času se pohybová aktivita začala pomalu vytrácet, vše vygradovalo ve 21. století. Právě na počátku druhého tisíciletí se pohybová inaktivita stala jedním ze stěžejních problémů, který sužuje téměř celý vyspělý svět. Nízká tělesná aktivita je spojena s velkým množstvím civilizačních onemocnění, jako jsou kardiovaskulární choroby, osteoporóza, vysoký krevní tlak a diabetes mellitus II. typu (49).

Tato bakalářská práce si klade za cíl zmapovat postoj společnosti k pohybovým aktivitám z historického hlediska. Jejím úkolem je popsat historické změny, které mohly zapříčinit dnešní nízkou pohybovou aktivitu. První kapitoly jsou věnovány vysvětlení pojmů spojených s pohybovou aktivitou a popisem zdravotních výhod, které přináší pravidelný pohyb. Následující kapitoly jsou zaměřeny na historický vývoj pohybových

aktivit a na možné změny ve společnosti, které mohly přispět k dnešní pohybové inaktivitě.

Počáteční kapitoly práce se věnují pravěké společnosti, popisují především změny, které vedly k rozvoji pohybových aktivit a tělesných cvičení. Další kapitoly práce se věnují postoji společnosti k pohybovým aktivitám, a to v otrokářských zemích a v antickém Řecku. Následující části práce postupně řeší jednotlivá údobí lidských dějin, jak následovaly za sebou až po 20. století. Poslední kapitola je věnována pohybové inaktivitě a jejím negativním dopadům na lidský organismus. Závěrem práce je shrnutí všech zjištěných poznatků.

1 Definice základních pojmů

Přestože, v problematice základních pojmů týkajících se pohybové aktivity vzniká terminologický nesoulad, většina odborníků se věnuje především termínům pohybová aktivita, pohybová aktivnost, aktivní způsob života a pohybová nedostatečnost.

1.1 Pohybová aktivita

Jedná se o druh pohybu, při kterém dochází ke svalové práci a je spojen s energetickým výdejem. Pohybová aktivita zahrnuje jakýkoliv tělesný pohyb (27). Tělesným pohybem je i izometrická svalová práce, při které dochází ke kontrakci svalu, ve kterém se zvyšuje napětí. Sval tak vyvíjí sílu a při tom se ani neprodlužuje, ani nezkracuje (17).

1.2 Pohybová aktivnost

Pohybovou aktivností se rozumí souhrn všech pohybových aktivit v určité časové jednotce, které zároveň podporují zdraví. Mohou se uskutečňovat v pracovní i mimopracovní době a jsou vykonávány bez přerušení v jediném časovém úseku, popř. se skládají z několika oddělených intervalů (27).

1.3 Aktivní způsob života

Jedná se o takový způsob života, jehož součástí je pohybová aktivita, odpovídající doporučením zdravotnických odborníků. Do aktivního způsobu života spadají složky biologické a psychosociální (27). Aktivní způsob života působí příznivě nejen na zdravotní stav, ale má i pozitivní sociální a psychologické přínosy (48).

1.4 Pohybová nedostatečnost

Pohybovou nedostatečností lze chápat takové chování jedince, které se projeví velmi nízkým objemem základních pohybových aktivit a absencí specifických pohybových aktivit. Právě pohybová nedostatečnost je jedním z faktorů, který se podílí na vzniku řady civilizačních onemocnění (59).

2 Pohybová aktivita

Pohyb je základním projevem lidské existence (19). Ovlivňuje náš život v mnoha oblastech.(32). Spolu s potřebou kyslíku, potravy, spánku atd., je jedním ze základních prostředků k uspokojování lidských potřeb (36). WHO definuje pohybovou aktivitu jako „*tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdej energie*“ (45). Tato definice zahrnuje i vykonávání povolání, domácí práce, cestování, rekreační aktivity aj. (45).

Pohybové aktivity lze dělit na bazální, zdraví podporující a sportovní.

Bazální pohybové aktivity

Bazálními pohybovými aktivitami jsou pohybové aktivity, které jsou součástí běžného života. Patří mezi ně běžné lidské činnosti, např. chůze, práce v domácnosti, na zahradě atd. Tyto aktivity však pro podporu zdraví obvykle nestačí.

Zdraví podporující pohybové aktivity

Na rozdíl od bazálních pohybových aktivit jsou zdraví podporující aktivity strukturované. K jejich provozování je zapotřebí speciální místo, vybavení a oblečení. Při pravidelném provozování těchto aktivit, mezi něž se řadí např. běh, plavání, jízda na kole, dochází k zlepšení tělesné zdatnosti.

Sportovní pohybové aktivity

Sportovní pohybové aktivity jsou stejně, jako zdraví podporující pohybové aktivity strukturované. Charakteristickým znakem je organizovaná účast na sportovních soutěžích a snaha o podání maximálního výkonu (59).

Podle druhu vykonávaného pohybu můžeme pohybovou aktivitu dělit na pohybovou aktivitu vytrvalostní, rychlostní a silovou.

Vytrvalostní pohybová aktivita

Vytrvalostní pohybová aktivita probíhá za dostatečného přísunu kyslíku. U vytrvalostní pohybové aktivity dochází k cyklickému opakování pohybů po dlouhou dobu. Pokud vytrvalostní pohybová aktivita probíhá dostatečně dlouho je energetický výdej hrazen především tuky.

Rychlostní pohybová aktivita

Rychlostní pohybová aktivita se vyznačuje krátkodobostí a vysokou intenzitou. Probíhá bez přísunu kyslíku. Energetický výdej je kompenzován převážně z lokálních zdrojů a cukru.

Silová pohybová aktivita

Pro silovou pohybovou aktivitu je charakteristická intenzita, krátkodobost a převaha silové složky. Energetický výdej je pokrývá lokálními zdroji (17).

Pravidelná pohybová aktivita má nejen příznivý vliv na zdraví, ale plní i sociální funkci a může se uplatnit jako jedna ze základních činností pro socializaci člověka. V historii byla pohybová aktivita součástí vytváření sociálních vztahů a kulturních podmínek (53).

Pohybová aktivita a sport provází lidský život po celou jeho dobu, hraje důležitou roli již v mládí, ale i v dospělosti. Při provozování sportovních aktivit vzniká konkurenční prostředí, které v přiměřené míře příznivě působí na zvyšování výkonu.

Za pozitivní prožitky spojené se sportem může být považováno jak navázání kamarádství, tak i dobrá atmosféra v družstvu. Nepochybně tak mohou sportovní aktivity lidský život výrazně obohatit a zkvalitnit

Další nespornou výhodou je, že díky pohybové aktivitě člověk neztrácí kontakt s přírodou. Prostřednictvím sportu se ho naopak mnozí učí znovu navázat (50).

Pro udržení dobrého zdravotního stavu je zapotřebí se pohybové aktivitě věnovat v dostatečné míře po celý život. V současné západní společnosti je pohybová aktivita nedostatečná (36).

2.1 Vliv pohybové aktivity na zdraví

Pohybová aktivita je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Je dokázáno, že pravidelný pohyb je prevencí mnohých civilizačních onemocnění (17). Dostatek pohybové aktivity úzce souvisí se zdravím a kvalitním životem. Aktivní způsob života přináší kromě prevence mnohých civilizačních chorob i další sociální a psychologické benefity.

Mezi hlavní přínosy pohybové aktivity patří:

- zvýšení HDL cholesterolu
- snížení rizika kardiovaskulárních onemocnění
- tvorba endorfinů, adrenalinu a noradrenalinu
- zlepšení metabolismu
- snížení hypertenze
- posílení imunitního systému
- uvolnění svalového napětí
- snížení stresu a vzniku depresí
- zlepšení kvality spánku
- vyšší fyzická zdatnost
- udržování optimální hladiny cukru
- regulace střevního rytmu
- zvýšení výkonosti kardiopulmonálních funkcí
- snížení možnosti vzniku rakoviny
- zlepšení motorických funkcí a rovnováhy
- kontrola hmotnosti (17, 27, 48)

Fyzická neaktivita je uváděna jako čtvrtý nejčastější rizikový faktor úmrtí. Z tohoto důvodu je důležité se pravidelně věnovat pohybu, jakým je chůze, běh a jízda na kole, neboť tyto aktivit mají prokazatelně příznivý vliv na zdraví. Pohybová aktivita snižuje riziko mnoha onemocnění. Nejčastější nemoci spojené s pohybovou inaktivitou jsou kardiovaskulární choroby, onemocnění tlustého střeva, deprese, diabetes mellitus druhého typu, nadváha, obezita, vysoký krevní tlak a nemoci pohybového aparátu (46).

U pohybově inaktivních lidí stačí pro zlepšení jejich zdravotního stavu pravidelná a mírná pohybová aktivita (27).

Nízká pohybová aktivita prokazatelně zvyšuje možnost vzniku nádorových onemocnění. Mezi nejčastější nádorová onemocnění spojovaná s nedostatečnou pohybovou aktivitou patří karcinom tlustého střeva a konečníku, plic, prostaty, varlat, prsu, vaječníků a endometria. U pohybově aktivních lidí je riziko vzniku kolorektálního karcinomu o 10 – 70% nižší než u lidí, kteří jsou pohybově inaktivní. Podobné pozitivní výsledky můžeme sledovat u snížení rizika rakoviny prsu v souvislosti s dostatečnou pohybovou aktivitou žen. U tohoto typu nádoru s dostatečnou pohybovou aktivitou klesá možnost jeho vzniku o 30% (34).

Častým civilizačním onemocněním souvisejícím s nízkou tělesnou aktivitou je nadváha a obezita. Zvýšení pohybové aktivity je jedním z prvních doporučení lékařů v léčbě této nemoci. Z hlediska snižování tělesné hmotnosti je nejvhodnější pohybová aktivita chůze, plavání, jízda na kole a rekreační sport (25).

Pohybová aktivita nepůsobí blahodárně pouze na dospělou populaci, ale má pozitivní vliv i na zdraví dětí a dospívajících. Dostatek pohybové aktivity v dětském věku napomáhá rozvoji svalové a kardiovaskulární zdatnosti, zvyšuje aktivní tělesnou hmotu a hustotu kostní tkáně (36).

3 Pohybová aktivita v období pravěku

3.1 Charakteristika Pravěku

Spory o periodizaci a rozdělení pravěku se mezi odborníky vedou již mnoho let a přetrvávají do dnešní doby. Pravěk může být členěn podle technologických kritérií, podle způsobu opatřování potravy nebo podle organizace společnosti (43).

Periodizace podle technologických kritérií

Doba kamenná

Paleolit (2,5 mil . – 10 000 př. n. l.)

Mezolit (8 000 – 6000 př. n. l.)

Neolit (6000 – 3500 př. n. l.)

Eneolit (3500 – 2000 př. n. l., v orientu dříve)

Doba bronzová (2000 – 750 př. n. l., v orientu 4000 – 1000 př. n. l.)

Doba železná (750 př. n. l. – 0)

Pravěký člověk žil převážně ve skupinách. Hlavním důvodem tohoto způsobu života bylo lepší zvládnání náročných přírodních podmínek, které v tomto období panovaly.

V paleolitu se utvářely menší skupinky, které se živily hlavně sběrem potravin. Sběr výrazně napomáhal rozvoji jemné motoriky, později by pravěký člověk tudíž schopen vyrobit více kamenných nástrojů a díky tomu mohl přejít od sběračství k lovu. V mladším paleolitu se postupně vytvářely rody, které měly formu matriarchátu.

V mezolitu docházelo k domestikaci některých zvířat a na konci tohoto období se začíná rozvíjet polní hospodářství, které se pak stává dominantní v období neolitu.

Jak již bylo výše zmíněno, hlavním znakem neolitu se stalo hospodaření na polích, udály se však i další významné změny, mezi něž patří výroba lepších nástrojů a počátek

dělby práce. Mezi další zásadní proměny společnosti patří její přerod z matriarchální na patriarchální (44). Přejchod od lovu a sbírání plodů k zemědělství se nazývá neolitická revoluce. Neolitická revoluce byla jednou z nejzásadnějších změn v lidských dějinách. Výše popsaný způsob života nám dokládá, že pravěká společnost byla fyzicky aktivní, ať už díky sbírání plodin, lovu nebo práci na poli. Jednalo se především o dynamickou práci (51).

V období eneolitu se dokončuje hospodářský vývoj, který započal v předchozích obdobích. Pravěká společnost přestala být založena pouze na rodové příbuznosti (44).

Následujícím údobím lidských dějin byla doba bronzová, pro kterou je charakteristická výroba bronzu slitím mědi a cínu. Nadále pokračoval vývoj řemeslné výroby a v oblasti Egejského moře se utvořily první státy.

Posledním historickým obdobím spadajícím do pravěku je doba železná, během níž dochází k výraznému vývoji lidské společnosti, hlavně díky objevení a využívání železné rudy (60).

3.2 Pohybová aktivita v pravěku

V období pravěku byla úroveň života přímo úměrná fyzickým schopnostem jedince (14). Od nejstarších lidských dějin je člověk spjat s přírodou, z tohoto spojení vychází i jeho základní pohybová aktivita, kterou je chůze, běh, plavání, hod, vrch aj. (41). Tyto činnosti sloužily primárně k zajištění nejnütnějších životních potřeb a postupem času se pomalu zdokonalovaly (14).

Vzhledem k absenci písma jsou dnešní poznatky o pohybové aktivitě pravěkých lidí omezené, přesto můžeme o pohybové aktivitě hovořit na základě archeologických nálezů, které nám odhalují způsob života pravěkých lidí.

Pravěký člověk byl determinován prostředím, které ho nutilo žít fyzicky aktivní život (67). Jelikož první zemědělci používali při setí i sklizení plodin velice primitivní nástroje, byla práce na poli fyzicky náročná. Zahrnovala především dynamickou složku, při které, se využívalo velkých svalových skupin. Přežití a životní úroveň přímo souvisely s fyzickými dovednostmi, mezi něž patřila především síla, rychlost, mrštnost,

obratnost a vytrvalost (62). Postupné zlepšování pohybových dovedností mělo za následek zvýšení efektivnosti práce, pravěký člověk si mohl dovolit trávit více času mimopracovními činnostmi, např. rituálními tanci, hrami nebo zápasy (13).

Pravěký člověk nejdříve trávil téměř celý čas obstaráváním potravy, putováním za ní a sbíráním plodů. Později, s vývojem člověka i lidské společnosti, se začal měnit způsob obživy a s ním i pohybová aktivita. Pravěký člověk už nebyl závislý na sbírání plodů a drobných živočichů, ale dokázal si obživu obstarat lovem. Díky lovu zvířat zlepšil svou obratnost a vytrvalost. Práce se zbraní mu umožnila rozvoj pohybů, které jsou více náročné na koordinaci těla (41).

V matriarchátu, na rozdíl od dalších historických období, se ženy zúčastňovaly pracovních a jiných fyzicky náročných aktivit, stejně jako muži (62). Další změna způsobu pohybové aktivity nastává v neolitu. V tomto období dochází k neolitické revoluci, která s sebou přinesla usedlý způsob života a změnu fyzické aktivity. Lov a sběr plodů vystřídala práce na poli (30). Tato změna měla dopad i na fyzickou aktivitu. Lov rozvíjel především vytrvalost, obratnost a zručnou práci se zbraní, naproti tomu při práci na poli byla potřeba především velké fyzické síly (13). Se změnou společnosti z matriarchální na patriarchální dochází také k rozvoji bojových aktivit a her, které byly určeny hlavně mužům. Jako příklad lze uvést iniciační rituály, při kterých byli chlapi přijati mezi dospělé muže. Tyto rituály se zaměřovaly především na sílu a dovednost (14).

V Africe byla objevena nástěnná malba, která zobrazuje běžící domorodce. Z Jižní Ameriky pochází výjev zachycující indiána hrajícího předchůdce hry lacrosse. Tyto a mnohá další vyobrazení pravěkých lidí nám podávají důkazy o tom, že se v období pravěku začaly objevovat první sportovní aktivity (14).

4 Pohybová aktivita ve starověku

4.1 Charakteristika Starověku

Ve starověku se začaly tvořit státní útvary, tyto státy vznikaly postupně a v některých oblastech se starověké civilizace dokonce nerozvinuly vůbec (43).

Již ve 4. tisíciletí př. n. l. se začaly objevovat v jižní Mezopotámii a Egyptě nejstarší civilizace (5, 43). Během 3. a 2. tisíciletí je v rozvoji následovala Přední Asie a Egejská oblast.

Počátek starověku nelze přesně určit, odborná literatura nejčastěji uvádí, že následoval po období neolitu a končí rokem 476 n. l. zánikem římské říše. Starověké státy se rozdělovaly na orientální despotie a státy klasické. Mezi orientální despotie se řadila Mezopotámie, Egypt, Čína, Indie a mezi klasické státy Řecko a Řím. Kromě vojáků, kněží a panovníků, kteří zaujímali výsadní postavení, žilo ve starověkých státech i velké množství otroků (43).

S rozvojem starověkých států se pojí i vznik písma, úřednického aparátu, vědních disciplín, ale i pohybových aktivit (43, 44). Pohybové aktivity se rozvíjely jak v orientálních despotiích, tak v Řecku a Římě. V Číně a Indii se objevily první léčebné systémy podporující zdraví (41).

4.2 Rozvoj pohybových aktivit v otrokářských zemích

V postoji k pohybovým aktivitám mají otrokářské státy několik shodných znaků. Prvním znakem je, že pohybových a sportovních aktivit se mohla účastnit jen vybraná vrstva obyvatelstva. Mezi tuto vyvolenou vrstvu nepatřili otroci, neplnoprávní občané a mnohdy i ženy. Na tomto příkladu je dobře specifikován rozdíl mezi postojem k pohybovým aktivitám v pravěku a v otrokářských zemích. V pravěku se pohybových

aktivit mohla účastnit celá společnost bez rozdílu pohlaví nebo příslušnosti k určité společenské vrstvě (40).

Pro svobodného občana byla nepřijatelná jakákoliv práce spojená s fyzickou činností. V otrokářských zemích se vyšší vrstvy obyvatelstva věnovaly hlavně vojenské přípravě, z tohoto důvodu se rozvíjely rozmanité formy cvičení jako například zápas, lukostřelba a boj z blízka, které měly za úkol poskytnout jedinci kvalitní přípravu na válečné střety. Na Krétě se těšily velké oblibě býčí zápasy, které kladly velké požadavky na fyzickou zdatnost s obratností. Naopak v asijských zemích se v této době pohybová aktivita stala prostředkem ke zlepšení zdraví, jako dobrý příklad lze uvést vytvoření systému čínské léčebné a zdravotní gymnastiky, též nazývaný Kung-fu. Kung-fu se rozšířilo hlavně v čínských kláštorech. Jeho základem byla jednoduchá cvičení, která zahrnovala pohyby paží a nohou, úklony, cvičení v sedu, v leže a nácvik správného dýchání. Dalším tělesným cvičením, které se rozvinulo ve starověké Číně bylo gymnastické cvičení Šenga. Toto cvičení se provádělo převážně v sedě a ve stoje, z tohoto důvodu bylo určeno hlavně starším lidem. Vedle Číny se tělesným systémům dařilo i v Indii, zmínky o tělesných cvičeních lze nalézt i v jedné z véd tzv. Ayurvédě. Kolem roku 2. tisíce př. n. l. se zde zrodila Jóga, usilující o dokonalou harmonii těla i ducha. Nejen zdravotní přínos, ale i oblibu Jógy dokládá její neutuchající popularita i ve 21. století (66).

4.2.1 Postoj společnosti k pohybovým aktivitám v otrokářských zemích

Ve starověkých orientálních despociích byla fyzická aktivita pro většinu obyvatel spojená se způsobem obživy. Těžká fyzická práce pro ně byla součástí života. Tento způsob života spojený s prací na poli se týkal převážně otroků a nemajetných obyvatel. Díky namáhavé práci byla tato skupina obyvatel vysoce pohybově aktivní. Jelikož v období starověku byla technická vyspělost stále na nízké úrovni, k práci na poli bylo potřeba dobré fyzické zdatnosti (40, 43).

Kvůli časté účasti ve válečných sporech, byla pro vyšší vrstvu obyvatel důležitá vojenská výchova. Majetní obyvatelé se mohli věnovat různorodým formám cvičení, zaměřeným hlavně na zlepšení jejich bojové schopnosti (52).

Poprvé v historii se vyvinuly formy cvičení, které byly přímo zaměřeny na zlepšení zdravotního stavu. Dříve v historii byl pohyb spojen buď s přežitím, s obživou nebo byl brán jako druh zábavy, ale nikdy nebyl zaměřen přímo na posílení zdraví. Vytvoření tělesných cvičení Kung-fu, Šenga nebo Jóga je největším posunem v oblasti postoje k pohybovým aktivitám od dob pravěku (52, 66).

4.3 Pohybová aktivita ve starověkém Řecku

Ve 13. století př. n. l. se začala v Řecku utvářet mykénská civilizace, tato kultura byla založená na vojenském systému. Již z této doby pocházejí záznamy o tanečních rituálech, prováděných při náboženských obřadech, organizované lovecké činnosti a závodech vozů, které vycházely právě z lovu. Okolo 12. století př. n. l. mykénská kultura zaniká, avšak později z jejího odkazu čerpá řecká civilizace (41).

Pohybová aktivita v Řecku má základy v krétské kultuře (44). Velkou součástí života řeckého občana tvořilo náboženství. K uctívání bohů se konaly mnohé slavnosti. Například Velké dionýsie patřily v Athénách k největším událostem. Jednalo se o slavnosti k uctění boha vína Dionýsa. Zahajoval je pochodňový běh, kdy kromě jiných soutěží byla jejich hlavní náplní i sportovní klání (38). Z původně náboženských obřadů se postupem času vyvinul sport a sportovní aktivity. Vítězství na velkých atletických slavnostech bylo oslavou celého rodu. Ve starověkém Řecku se tělesná výchova stala výsadou převážně mužů. Jedinou výjimkou byl městský stát Sparta, ve kterém se tělesných cvičení účastnily i dívky.

Řekové věřili, že sport a tělesné aktivity jsou především výbornou přípravou na válečná tažení. V období konfliktů, nepokojů a válek byla pro řeckého občana vojenská dovednost a připravenost rozhodujícím faktorem (63).

Jednou z oblíbených forem tělesné aktivity ve starověkém Řecku byl tanec. Pro řecký lid se tanec stal výborným prostředkem jak komunikovat s ostatními, vyjádřit

své pocity a přání. Řekové považovali za tanec každý rytmický pohyb. Řecké tance lze dělit do tří hlavních kategorií: bojové, náboženské a divadelní tance. Bojové tance byly typické hlavně pro městský stát Sparta, což je pochopitelné vzhledem k jejímu militantnímu zaměření. Při divadelních představení se tancovaly specifické tance, které byly odlišné při komediích a tragédiích. Antické divadlo bylo ženám zapovězeno, proto se tanců určených ženám museli zhostit muži (6).

Fyzická aktivita byla v Řecku nedílnou součástí vzdělání, vyučovala se v gymnasiích a lyceích. Ve starověkém Řecku se odehrávalo mnoho atletických festivalů, ten nejznámější se konal v Olympii (56).

4.3.1 Tělesná výchova ve Spartě a Athénách

Sparta

Sparta byla jedním z nejstarších městských států ve starověkém Řecku, vznikla v důsledku Dórské expanze. Ve Spartě tvořili spartáané jen hrstku obyvatel, proto bylo nutné pro jejich přežití udržovat vojenský charakter státu. Tomuto fenoménu byla podřízena i výchova dětí, která se zaměřovala převážně na fyzickou zdatnost (38).

Klíčové pro obyvatele Sparty byly bojové dovednosti, podle nichž si každý zasloužil úctu a obdiv. Chlapci zůstávali u rodičů do věku 6 let, poté byli svěřeni do městských družin, které je měly za úkol připravit na budoucí život spartánského válečníka. V těchto městských družinách panovala velmi přísná výchova. Chlapci byli nuceni žít velice střídmě, museli nosit v každém ročním období stejné oblečení a i přísun potravin byl omezen na minimum (agelai). Typické pro spartský městský stát je, že se mladí muži mohli vojenských výprav účastnit již od 14 let (44, 63). Náročným fyzickým výcvikem ve Spartě procházely i ženy. Toto specifikum, kterým se Sparta odlišovala od ostatních polis, mělo zajistit fyzickou zdatnost budoucích generací (63).

Athény

V Athénách, na rozdíl od Sparty, rozhodovali o výchově svých dětí rodiče. Výchova dětí se nezaměřovala primárně na fyzickou aktivitu, ale zahrnovala i duševní

rozvoj. Při zaměření se na tělesnou výchovu chlapci v Athénách navštěvovali palestru, což byla plocha určená ke cvičení, od svých 13 let se zde věnovali rozvoji fyzických dovedností a posílení tělesné kondice. Mezi hlavní činnosti, které se v palestře vykonávaly, patřilo plavání, běh a zápasy.

Na rozdíl od současnosti byla tělesná výchova a pohyb jednou z hlavních složek při výchově mládeže v antickém Řecku (13).

4.3.2 Kalokagathia

Kalokagathia je složenina dvou slov. Slovo kalos znamená pěkný, krásný a agahtós je v překladu dobrý, ušlechtilý. Kalokagathia se tedy dá doslovně přeložit, jako krásný a dobrý. Kalokagathie měl člověk dosáhnout pomocí vzdělání, péčí o duši i tělo (20, 60). Kalokagathia byla výsadou pouze mužů, pro ženy byla zapovězena (8).

Rozkvět řecké kultury se datuje do 8. století př. n. l. Přibližně v této době se začínají utvářet městské státy, které se nazývají polis. Postupem času se polis stala centrem kulturního života a vzdělanosti a přispěla tak významně k rozvoji ideálu harmonické osobnosti. V tomto období se začal objevovat větší počet umělců, což svědčí o větším doceňování lidské individuality.

I přes to, že došlo k významnému rozvoji fyzické kultury, mohla se jí v 7. a 8. století účastnit jen omezená hrstka obyvatelstva, hlavně aristokracie. Nejvyšší vrstva obyvatelstva fyzickou zdatnost nutně potřebovala ke svému životu, který byl plný bojů, loveckých výprav a sportovních klání. Během 7. a 6. století př. n. l. ovšem dochází v polis k významným změnám. Tyto změny připravily řecké aristokraty o jejich výsadní postavení, jak v řízení záležitostí týkajících se chodu městského státu, tak ve vojsku. Aristokracie již nemohla svou fyzickou zdatnost uplatnit v boji, proto se začala více věnovat sportovním aktivitám, oddávat se tanci a hudbě, v této době vznikala i lyrická poesie. Na podkladě těchto změn dochází v 7. a 6. století př. n. l. k vytvoření nového ideálu krásy, nazývaný kalokagathia. Tento řecký ideál představoval harmonický soulad mezi fyzickým a duševním (41). Ne náhodou se tento ideál zformoval právě

ve starověkém Řecku. Pro žádnou jinou civilizaci nebyla pohybová aktivita tak důležitou součástí života jako právě pro Řeky (60).

Bohužel ve 21. století můžeme ideál kalokagathie jen obdivovat. Společnost je zaměřená více na výkon a zdolávání rekordů, než na spojení fyzické zdatnosti a duševní krásy (35).

4.3.3 Olympijské hry

Kult Dia byl vytvořen v Olympii přibližně kolem 10. století př. n. l. K jeho uctění se zde konaly panhelénské hry. Největší věhlas získaly tyto hry v Olympii, postupem času se z nich vyvinuly hry olympijské, kromě nich jsou známe ještě hry nemejské, pythijské a istmické. Kult Dia byl vytvořen v Olympii přibližně kolem 10. století př. n. l. (13).

V Olympii probíhaly atletické soutěže již v prvních stoletích jejího vzniku, až kolem roku 700 př. n. l. se však Olympie stala předním místem konání sportovních soutěží. V prvních staletích se soutěží zúčastňovali jen atleti z blízkého okolí, až postupem času se účast na soutěžích stala prestižní záležitostí, kterou navštěvovalo mnoho sportovců žijících v různých řeckých polis (56).

Oficiálně se konání prvních olympijských her datuje do roku 776 př. n. l., avšak nedávné analýzy písemných památek a seznamů vítězů ukázaly, že toto datum je jen přibližné (22). Některé prameny dokládají, že ještě v 8. století př. n. l. měly hry místní charakter a účastnili se jich jen obyvatelé Peloponésu. V této době se jednalo spíše o náboženské slavnosti, které trvaly pouze jeden den, a jedinou sportovní disciplínou byl běh na jeden stadion (192,27 m). V 5. století př. n. l. dosáhly hry největšího věhlasu, začaly přibývat sportovní disciplíny a zvýšila se i prestiž samotných her. Na program byl zařazen vytrvalostní běh, později se objevil také pětiboj, palé (zápas, podobný řeckořímskému), pygmé (box), závody vozů se čtyřspřežím, závody na koních (hipposkelétion) a běh ozbrojenců hoplítů (pankratíon). V reakci na zařazení nových sportů se musela prodloužit i doba konání her, nejprve se hry konaly 2 dny, později se doba prodloužila na 5 dní. S přibývajícím počtem soutěží vzrostla i popularita her

a koncem 7. století se her účastnili atleti z celého Řecka. Během konání olympijských her byl vyhlášen posvátný mír. Her se mohli účastnit jen svobodní občané Řecka (28). Antické olympijské hry se zdají být naprosto vhodnou a idylickou zábavou pro řecký lid. Tato představa je ale poměrně zkreslená. Během doby konání závodů se ze závodníků stali profesionálové a začala se ukazovat i stinná stránka sportovních klání, objevily se první korupční aféry, kterých postupem času přibývalo. Nejen korupční aféry, ale i úmorné válečné konflikty, které během 4. století sužovaly celé Řecko, měly za následek definitivní úpadek her. Přestože morálka her postupem času klesala, množily se případy uplácení a nezřídka kdy během nich došlo ke smrtelnému úrazu, jejich mírové poselství zůstalo stejné a přetrvalo až dodnes (29, 30).

4.4 Postoj společnosti k pohybovým aktivitám ve starověkém Řecku

Oprávněně je Řecko nazýváno kolébkou západní civilizace. Toto tvrzení neplatí pouze v kultuře, ale i ve sportu a pohybových aktivitách (14).

Největší změnou ve vnímání pohybové aktivity oproti pravěku je, že řeckí obyvatelé vnímali sport a pohyb jako formu zábavy. Byli první, kdo ke sportu přistupoval nejen jako ke kultu nebo přípravě na válku. Fyzická zdatnost už nebyla nutností, bez které by člověk nepřežil. Hlavní důvod této změny je, že lidé žili pohodlnější život, a tudíž zbyl čas i na zábavu (41).

Velkou změnou prošel i postoj a náhled na lidské tělo, ne náhodou se ideál kalokagathie, který v sobě spojuje fyzickou zdatnost a duševní krásu, vyvinul právě ve starověkém Řecku (60).

Pohybová aktivita byla úzce spjata s různými náboženskými rituály, ale i s vojenskou přípravou. Vojenský výcvik byl v některých polis, především ve Spartě, jednou z nejdůležitějších oblastí života. V řecké kultuře se také setkáváme se zaváděním povinné pohybové aktivity do škol (63).

5 Pohybová aktivita v období středověku

5.1 Charakterizace období

Začátkem středověku se většinou označuje rok 476 n. l., kdy došlo k rozpadu Západořímské říše.

Konec středověku je obvykle datován do druhé poloviny 15. století, ale ani v tomto datu nejsou historici za jedno. Některé prameny považují za konec středověku teprve rok 1648, tedy konec třicetileté války.

Středověk dělíme na raný, který trval od zániku Západořímské říše asi do roku 1000. O období od 11. století do 14. století hovoříme jako o vrcholném středověku. Pozdní středověk datujeme od 14. století do 15. století (7).

5.2 Pohybová aktivita ve středověku

Vnímání těla a celkově fyzické aktivity bylo ve středověku silně ovlivněno církví, která odmítala tělo a soustředila se především na duši. Tento přístup k lidskému tělu se podstatně liší od toho, jak na něj nahlíželi Řekové. Řekové se snažili dosáhnout souladu obou složek jak duše, tak těla. Naproti tomu v období středověku došlo k upozadění a tabuizování fyzická (13).

Na fyzické práci byli závislí hlavně obyvatelé venkova, kteří většinu času trávili prací na poli. Práce na poli od dob pravěku prošla mnoha změnami, týkajících se především technického pokroku. Díky tomu v porovnání s pravěkem byla práce na poli méně fyzicky náročná. Městský lid nepracoval na poli. Měšťané se živili převážně jako řemeslníci.

Vyšší vrstvy obyvatel, které zahrnovaly rytíře a šlechtice, měly mnohá privilegia. Protože nemusely pracovat, mohly se věnovat rozmanitým činnostem, mezi které patřil lov, příprava na boj a rytířské turnaje (13, 33).

Pozitivní změna ve vnímání lidského těla a v postoji k pohybovým aktivitám nastala až s nástupem osvícenství a humanismu, kdy se začalo znovu čerpat ze zapomenuté antiky (14, 21).

5.2.1 Rytířský ideál, rytířské hry

Rytířská výchova byla ve středověké Evropě jediným tělovýchovným systémem. Rytíři se podrobovali pravidelnému vojenskému výcviku. Rytířský ideál se zakládal zejména na šlechtickém původu, cti, hrdinských skutcích a soutěživosti (13). Rytíři se cvičili v boji s lukem, mečem a kopím. Dobrou příležitostí pro rozvíjení tělesné kondice byl například i lov.

Oblíbenou kratochvílí rytířského stavu se staly turnaje. I když je původ turnajů nejistý, není pochyb, že vznikly ve Francii. První zmínky se datují do 11. století, ale turnaje začaly být populární až ve 12. a 13. století. Konaly se především v hraničních oblastech a účastnili se jich mladí rytíři, protože sloužily hlavně jako výcvik k boji, ale postupem času začaly mít charakter slavností. Opravdové obliby se turnaje dočkaly až ve století 14. a ve století 15. se pak staly skutečně velkolepou událostí.

Turnaje úzce souvisely s válkou a válečnými konflikty, ale už ve 12. století se začal rozlišovat bojový souboj a hry na královském dvoře, které nebyly tak krvavé a měly ukázat dovednosti a schopnosti účastníků. Turnaje probíhaly jako organizované setkání, využívaly se podobné metody boje a zbraně jako ve válce. Rytíři měli své zbrojnoše, lučištníky a pěšáky. Turnaje se většinou odehrávaly za městem, kde proti sobě podnikali rytíři útoky ve skupinkách. Ač to tak na první pohled nevypadá, bylo na turnaje nahlíženo jako na sport, byl v nich povolen oddechový čas a unavení rytíři mohli opustit válečnou zónu. Cílem bylo zajmout soupeře, nebo nad ním zvítězit v boji (9, 11).

5.2.2 Pohybová aktivita venkovského lidu

Obyvatelé venkova tvořili v období středověku nejpočetnější skupinu evropského obyvatelstva (37). Neúčastnili se vojenských tažení, z tohoto důvodu se nezapojovali do soustavného vojenského výcviku. Výcvik probíhal jen v období venkovských povstání, a nebyl tedy pravidelný.

Většina pohybové aktivity obyvatel venkova přímo souvisela s jejich prací a způsobem života, který zahrnoval především zemědělské činnosti. Venkovský lid byl více spjat s přírodou než lid městský a z toho vycházela většina pohybové aktivity. Pohybová aktivita byla spontánní a závisela především na ročním období (14). Hlavním úkolem venkovského rolníka bylo uživit rodinu a splnit požadavky majitele půdy, na níž pracoval. Pěstování plodin, které zahrnovalo orbu, setí a vymlácení, zabralo mnoho času a bylo k němu zapotřebí aerobní i anaerobní fyzické zdatnosti (33).

Na venkově nelze hovořit o promyšlené tělesné výchově. Většina sportovních aktivit vycházela z tradičních rituálů a slavností. Mezi sportovní aktivity patřil hlavně běh, různé formy tance a mužských zápasů. Volný čas muži trávili lovem drobné zvěře. S postupným rozvojem poddanství a zvyšující se mocí křesťanské církve byly zábavy venkovskému lidu zakazovány. Jako dobrý příklad soustavné fyzické přípravy lze uvést období husitských válek (28).

5.2.3 Pohybová aktivita městského lidu

Městský lid se na rozdíl od toho venkovského účastnil vojenské přípravy, která byla organizována pomocí cechů. V období míru byl napodobován výcvik rytířů. Mezi hlavní aktivity patřila střelba, šerm a jízda na koni. Tato příprava však také nebyla soustavná.

Na rozdíl od venkovských oblastí se ve městech konala rozmanitá sportovní klání. Mezi nejpopulárnější patřily běžecké závody, dostihy, veslování, ale i různé míčové sporty (13).

5.2.4 Postoj společnosti k pohybové aktivitě ve středověku

Postoj k pohybovým aktivitám ve středověku utvářela zejména církev. Středověká společnost upustila od antického vnímání lidského těla a upřednostnila duši před fyzickým tělem (33). Další podstatnou změnou v postoji k pohybovým aktivitám byla jakákoliv absence tělesné výchovy ve školách. Na rozdíl od antického Řecka, kde probíhala tělesná příprava v místních gymnasiích nebo lyceích, se ve středověku soustavné fyzické přípravě věnovali pouze rytíři (13, 44). Porovnáme-li dobu středověku se současností, zjistíme, že dnes nesmí časová dotace předmětu tělesná výchova klesnout na základních školách pod 2 hodiny týdně (3, 61).

Většina pohybových aktivit nesouvisejících s každodenní prací se týkala přípravy na boj (33). Ve středověku, na rozdíl od antiky, se pohybová aktivita vytratila i náboženských obřadů, což souvisí s pohledem křesťanské víry na lidské tělo (33, 63). Ve venkovských oblastech byla pohybová aktivita spojena s prací na polích, a významně tedy souvisela s ročním obdobím (33).

Charakteristické pro období antiky bylo konání sportovních klání. Největší věhlas získaly olympijské hry, které byly přístupné širokému spektru diváků. Naproti tomu ve středověku se žádné podobné sportovní slavnosti nekonaly. Pro středověk se staly typickými rytířské turnaje, kterých se ovšem mohla účastnit jen urozená vrstva obyvatel (11, 30).

5.3 Pohybová aktivita v období renesance a humanismu

Období renesance lze datovat mezi polovinu 14. a konec 16. století. Renesance vznikla v Itálii, odkud se rozšířila do zbytku Evropy. Navrací se k ideálu antického světa, dochází k obnově hodnot člověka (12).

V období renesance a humanismu došlo k návratu k antické kultuře, lidé se začali více zajímat o zdraví a došlo k obnovení ideálu kalokagathie. Renesance a humanismus se zaměřovaly především na výchovu a vzdělávání, ale neopomíjely ani fyzickou zdatnost člověka (62).

5.3.1 Rozvoj školní tělesné výchovy v období renesance a humanismu

Za rozvoj tělesné výchovy ve školách v období renesance a humanismu vděčíme humanistickým vzdělancům té doby. Za všechny lze zmínit filozofa Erasma Rotterdamského a Thomase Moora a mnoho dalších pedagogů, kteří zdůrazňovali prospěšnost fyzických aktivit na zdraví dětí. Doporučovali zařazení běhu, plavání či jízdy na koni do výchovy mládeže ve školách i ve volném čase. Kromě zlepšení zdravotního stavu měly tyto aktivity podporovat samostatnost a volnost dětí. Šerm a střelba se měly stát součástí vojenského výcviku. V této době se také poprvé objevila myšlenka školy v přírodě (13).

Český pedagog Jan Amos Komenský ve svých dílech upozorňoval na zdravotní přínos cvičení, procházek, kvalitní stravy a odpočinku. Maffeo Vegio, žijící v Itálii, přišel s návrhem zařazení tělesné výchovy jako samostatného předmětu (62).

5.3.2 Postoj společnosti k tělesné aktivitě v období renesance a humanismu

Postoj společnosti k pohybové aktivitě v období renesance a humanismu je úzce spjat s vnímáním lidského těla a s návratem k antickým ideálům. S obnovou antických myšlenek došlo i k znovuzrození ideálu kalokagathie (12).

Toto prostředí vneslo do období pozdního středověku zcela nové nazírání na lidské tělo, které by bylo v předchozím období středověku zcela nemyslitelné. Myšlenky humanistů se projevíly mimo jiné i v pohledu na pohybovou aktivitu. Jedním z mnoha témat, kterými se zabývali humanističtí učenci, byla i problematika dostatečné pohybové aktivity mládeže (61).

6 Pohybová aktivita v období novověku

6.1 Charakteristika období

V období novověku (spadá mezi 16. a 19. století) započaly změny, které ovlivnily moderní společnost. Mezi nejpodstatnější patří přechod od zemědělské k průmyslové společnosti. Poddanství vystřídala placená práce a s uplatňováním nových vynálezů rostla průmyslová výroba, vzdělání a životní úroveň. K velkým změnám došlo i na politickém poli, nejvýraznější byla změna formy vlády z absolutistické na moc v rukou lidu. Obměnou prošla i církev, ve společnosti začalo převládat světské myšlení a feudální společnost přešla ke kapitalistické. To byl jeden ze stěžejních momentů, který změnil způsob života a myšlení (21).

Ve druhé polovině 18. století došlo ke zrodu nového myšlenkového hnutí známého jako osvícenství, tento myšlenkový směr zdůrazňoval především rozum a náboženskou toleranci (16).

6.2 Pohybová aktivita v novověku

V období raného novověku bylo stále nejpodstatnější částí společenského života zemědělství, s životem na poli a chovem dobytka se pojila neustálá fyzická aktivita. (21). Na rozdíl od současnosti byla ve většině případů potřebná k výkonu povolání tělesná aktivita. Tělesná zdatnost nebyla potřebná jen v zemědělství, ale i v oblasti řemeslnické či při obchodní činnosti (2).

Nástup kapitalismu s sebou přinesl rozvoj výroby, která zvýšila poptávku po pracovní síle. Kvůli požadavkům na zintenzivnění práce bylo za potřebí dobré fyzické zdatnosti (40).

V období novověku se také prosadily myšlenky osvícenství, které upozorňovaly na důležitost tělesné výchovy ve školách a význam mimoškolní tělesné aktivity v přírodě.

K většímu rozvoji tělesné výchovy ve školách docházelo především v zemích se silně zakořeněným pocitem vlastenectví. Tyto země potřebovaly zdatné muže pro svoji obranu. Zavádění tělesné výchovy do škol urychlila hrozba vojenských konfliktů, apelovali na ni hlavně vojenští představitelé (58).

Začaly vznikat spolky, ve kterých se kladl velký důraz na tělesnou kulturu a brannou přípravu, hlavně v Německu začaly mít tyto spolky nacionalistický charakter (19, 62).

Kapitalismus přinesl vznik tělovýchovných systémů. Mezi nejznámější patří švédský, francouzský, turenský a anglický, který se stal základem moderního sportu (13, 19).

V období imperialismu došlo k modernizaci těchto tělovýchovných systémů (13). S rozvojem dopravy začala být populární jako forma volnočasové aktivity turistika, která podporovala přirozený pohyb a umožňovala pobyt v přírodě (62).

V období novověku postupně dochází k propojení poznatků medicíny a pohybové aktivity. Rozvíjení medicínských věd, především anatomie, přispělo k poznání lidského těla. Na konci 18. století se začíná budovat systém cvičení, který má chránit před nemocemi a má zlepšovat zdraví lidského organismu. Do tohoto období se také datují první lékařské články, které upozorňují na negativní vliv sedavého způsobu života na zdraví (58).

6.2.1 Osvícenství a pohybová aktivita

Osvícenství je myšlenkový směr spadající do období konce 17. až počátku 19. století (31).

V době osvícenství se začalo vytrácet negativní smýšlení o lidském těle (29). Namísto náboženství a duchovna se v tomto období klade důraz především na lidský rozum (31).

Nejvýznamnější osvícenci, kteří se zabývali pohybovou aktivitou, byli John Locke, Jean Jacques Rousseau a Johann Heinrich Pestalozzi (13). Jako příklad lze uvést práci anglického filozofa Johna Locka, jehož nejvýznamnějším dílem z hlediska pohybové aktivity byly *Myšlenky o výchově*, ve kterých upozorňoval na zdravotní přínosy pobytu na čerstvém vzduchu, sportu a cvičení (62).

6.2.2 Tělesná výchova mládeže

Pohyb začal být považován za důležitou část rozvoje dítěte až v polovině 19. století. V oblasti střední Evropy zavedly jako první tělesnou výchovu do škol německé státy. V Rakousku byl tělocvik zaveden do škol v roce 1848, ale pouze jako nepovinný předmět. K lepší zdatnosti chlapců v armádě měl přispět tělocvik ve školách, ale i vyšší zájem o tělesnou kulturu a pohyb ve společnosti.

Tělesná výchova dívek byla přijímána spíše negativně, velkou roli v tomto odmítavém přístupu sehrála především církev (54).

6.2.3 Tělesná výchova žen

Již od nepaměti byly ženy považovány za slabé bytosti, a proto se jen zcela výjimečně účastnily sportovních aktivit. Částečně to bylo dáno tím, že fyzická aktivita byla pěstována za účelem zlepšení vojenských dovedností, ale velkou roli zde hrály i náboženská omezení (54).

Ke změnám v této oblasti začalo postupně docházet, až v 19. století. V roce 1829 vyšlo první novodobé pojednání, jež se věnovalo pohybové aktivitě žen. Sepsal ho Phokio Heinrich Clias, který v této publikaci doporučoval ženám a dívkám především cvičení zaměřená na zvýšení půvabu a odstranění fyzických nedokonalostí. První tělovýchovná škola pro dívky vznikla v roce 1832 v Německu. Přestože byla tělesná výchova z počátku zaváděna pouze na školách chlapeckých, v 60. letech 18. století se začala tělesná výchova vyučovat i na školách dívčích. V 80. letech se ženy z vyšší

společnosti, zejména ve vyspělých zemích Evropy začaly věnovat sportovním aktivitám. Mezi nejpůvodnější sporty patřil zejména šerm, tenis, plavání a bruslení.

Velký podíl na vývoji ženské tělesné výchovy měl především rozvoj moderních tanečních směrů, baletní a zdravotní gymnastiky na konci 19. století.

K zrovnoprávnění mužů a žen v oblasti tělesné výchovy a sportu došlo až ve 20. století. Změny, které tento proces umožnily, započaly však již v 19. století (66).

6.2.4 Postoj společnosti k pohybovým aktivitám v období novověku

V novověku začaly změny, které ovlivnily i naši moderní společnost, zásadně se změnil i postoj k pohybové aktivitě. V raném novověku žila ještě většina obyvatelstva na venkově a z toho vyplýval i postoj k pohybové aktivitě. Pohyb byl přirozený, jelikož velkou část dne trávil venkovský lid prací na poli, stejně jako ve středověku a starověku.

S nástupem kapitalismu se zintenzivněla výroba, což souviselo s vyšší poptávkou po dělnických profesích. Dělníkům bylo zapotřebí především ve městech, a tudíž započalo masivní stěhování lidí z venkovských oblastí do měst.

Na rozdíl od středověku se v období novověku kladl větší důraz na fyzickou aktivitu. Mnoho osvícenských učenců doporučovalo pohyb na čerstvém vzduchu (13, 19, 21). K rozvoji tělesné výchovy ve školách docházelo hlavně v zemích se silným vlasteneckým smýšlením. Pohyb se stal součástí volnočasových aktivit (54). Nejlepší podmínky pro rozvoj rekreačních pohybových aktivit byly v druhé polovině 19. století v Anglii. Anglie v této době prožívala druhou vlnu průmyslové revoluce. Populární se stal box, koňské dostihy, běžecké a chodecké závody. Tyto sporty byly ideální podívanou pro velké masy diváků v přelidněných městech. Novým fenoménem tohoto období bylo rozšíření aktivní sportovní činnosti. Hlavní zásluhu na tomto procesu mělo rozšíření sportu na veřejné školy a na univerzity. Takto postupem času vznikl tzv. amatérský sport, který měl sloužit jako druh rekreace (40).

Velkou změnou oproti středověku je rozvoj lékařských oborů. Společnost se začíná více zajímat o lidské tělo. Na konci 18. století se objevil systém cvičení, který měl

rozvíjet zdravý organismus. První úvahy o neblahém vlivu sedavého způsobu života na lidské tělo dokládají velký posun v myšlení a názorech od dob středověku (33, 58).

7 Pohybová aktivita ve druhé polovině 20. století a na počátku 21. století

7.1 Charakteristika období

Charakteristickým znakem 20. století je střet demokracie a totalitních režimů. Evropa přestala mít dominantní postavení ve světě a její prvenství převzalo U.S.A.

Podstatná obroda nastala v oblasti ekonomické, společenské a ve způsobu myšlení a života (24).

7.2 Pohybová aktivita v první polovině 20. století

V první polovině 20. století i nadále dochází k masivnímu stěhování lidí z venkova do měst. S tímto fenoménem je spojeno i ubývání fyzické aktivity a přirozeného pohybu, přesto úmrtí na nemoci srdce a cév tvořila ve vyspělých zemích jen 4 %, zatímco na počátku 21. století počet úmrtí vzrostl na více jak 50 % (64).

Vývoj tělesné kultury v první polovině 20. století silně ovlivnily obě světové války a nástup socialistických režimů, které využívaly tělesnou kulturu k propagaci politických systémů (19). Na konci 19. století a na začátku 20. století začaly ve světě vznikat dělnické tělocvičné spolky, jako první se objevily ve Švýcarsku. Po více, jak 1500 letech došlo na přelomu 19. a 20. století k znovuoobnovení olympijských her (10).

7.2.1 Vývoj olympijského hnutí

Novodobým olympijským hrám se podařilo svým významem přesáhnout mezinárodní sportovní soutěže a staly se sportovním fenoménem.

První s myšlenkou obnovit olympijské klání přišel německý pedagog Johann Christoph Friedrich Guts Muths a po něm se o to pokoušelo ještě mnoho dalších, avšak jejich návrhy předbíhaly dobu. Ke znovuobnovení olympijských her došlo až roku 1894, největší zásluhu na tomto počínu měl Pierre de Coubertin, který se stal na třicet let předsedou Mezinárodního olympijského výboru (4). První takto znovuobnovené olympijské hry se konaly v Athénách v roce 1896 (30).

Olympijské hry jsou jednou z největších kulturních událostí, přestaly mít čistě sportovní charakter, stávají se ukazatelem vyspělosti jednotlivých zemí, politickým faktorem a symbolem přátelství národů (10).

Znovuobnovení olympijských her výrazně pomohlo k rozvoji sportovních aktivit a prosazování moderního sportu jako nového společenského fenoménu (40).

Od roku 1924 začaly být kromě letních olympijských her organizovány i hry zimní (14).

7.3 Pohybová aktivita ve druhé polovině 20. století a ve 21. století

Ve druhé polovině 20. století začíná být palčivým problémem pohybová inaktivita. Velká část populace převážně v západním světě žije sedavým způsobem života (49). Velký podíl na snížení pohybové aktivity populace mají technické vynálezy a používání moderních technologií. S úbytkem těžké práce došlo ke snížení tělesného pohybu, a proto by měl být kompenzován jinou pohybovou aktivitou (18).

Pohybová inaktivita je spojena s velkým množstvím civilizačních chorob, mezi ty nejčastější patří diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak, nemoci pohybového aparátu, obezita a kardiovaskulární onemocnění (1).

Problémy spojené s pohybovou inaktivitou se netýkají jen dospělé populace, ale i dětí. V dětství má fyzická aktivita příznivé krátkodobé i dlouhodobé účinky na tělesné i duševní zdraví a navíc zdravotní návyky vytvořené v dětství mohou přetrvat až do dospělosti.

Kohortové i panelové studie ukazují, že dochází k velkému úbytku fyzické aktivity dětí. Od dětství do dospívání se věnuje alespoň 60 minut denně pohybové aktivitě jen jedna třetina evropských dětí. V porovnání s minulými obdobími se jedná o rapidní pokles pohybové aktivity. Hlavní důvod, tak velkého poklesu pohybové aktivity, můžeme najít především ve změně životního stylu a v rozvoji moderních technologií, které nám usnadňují život na úkor pohybové aktivity. Mezi hlavní příznivé účinky fyzické aktivity na zdraví dětí patří zdraví kostí, zvýšení kardiorespirační zdatnosti, kardiovaskulárních a metabolických zdravotních biomarkerů (42).

Velkou změnou v druhé polovině 20. století prošel i sport, především došlo k velkému rozvoji vrcholového sportu, ten klade důraz především na sílu, rychlost, výkon a překonávání sportovních rekordů. V posledních desetiletích se vrcholový sport stal součástí masové kultury a úzce se provázal s ekonomikou, především korporace a velké podniky investují do sportovních událostí a reklam miliony dolarů. Přestože se vrcholový sport stal součástí masové kultury, aktivně se ho účastní jen velmi malá skupina populace (53).

Velkým vývojem prošel i rekreační sport. Se zavedením moderních technologií se výrazně zkrátila pracovní doba a lidé mají více volného času, z tohoto důvodu ve druhé polovině 20. století výrazně stoupl zájem o rekreační pohybové aktivity. U rekreačních sportovních aktivit jde v první řadě o pozitivní mezilidské kontakty a o vyjádření radosti z pohybu (54).

7.3.1 Problém nedostatečné pohybové aktivity

Z historického pohledu je člověk uzpůsobený k pravidelné fyzické aktivitě. Po celá tisíciletí byl adaptován na aktivní způsob života a musel vyvíjet značnou tělesnou aktivitu už od dob pravěku kvůli svému přežití a bezpečí.

Energetický výdej a pohybová aktivita spojená s prací, dopravou a domácími činnostmi se v současnosti rapidně snížila a v některých zemích došlo k poklesu energetického výdeje dokonce i v souvislosti s volnočasovými aktivitami (65).

Dnes už lidé nemusí vyvíjet tak velké množství fyzické aktivity jako v minulosti, hlavním důvodem je moderní společnost, která je plná technických vynálezů usnadňujících život, a proto se sedavý způsob života stal běžným pro velkou část západní populace (49).

Již ve starověku lidé věděli, že zdravý životní styl vede k delšímu a plnohodnotnějšímu životu. Ačkoli přesná definice zdravého životního stylu není zatím známa, je prokázáno, že rizikové způsoby chování, mezi které patří i nedostatečná pohybová aktivita vedou k poškození zdraví a předčasnému úmrtí (27). To se ukazuje zejména v posledních několika málo letech. Mnohé nemoci, které nás dnes trápí, jsou častější právě u lidí méně pohybově aktivních (65).

Mezi choroby spojené s tělesnou inaktivitou patří zejména vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění nebo diabetes mellitus II. typu, nedostatek pohybu má velký vliv i na rozvoj nemocí spojených s poruchami opěrného a pohybového aparátu. Předpokládá se, že velká část zdravotních problémů spojená s pohybovým aparátem má souvislost s hypomobilitou. Nízká pohybová aktivita ovšem není problém jen dospělé populace, fyzická inaktivita se stává rostoucím problémem i u dětí (42).

Nezájem dětí o pohybovou aktivitu pramení především z chybějící motivace k pohybu v rodinách i ve školách (23). Kromě genetických předpokladů je úroveň pohybové aktivity determinována množstvím faktorů, mezi které patří i pohybová aktivita rodičů (55).

Ze zdravotního hlediska má pohybová aktivita funkci převážně preventivní. Ze společenského pohledu udržuje dostatečná pohybová aktivita společnost pracovně aktivnější a snižuje náklady na zdravotní a sociální péči (1).

Nejlepší prevencí v boji proti pohybové inaktivitě je soustavné a plošné informování o pozitivním působení pohybové aktivity na zdravotní stav a působení odborných zdravotnických pracovníků v této oblasti (49).

7.3.3 Pohybová aktivita ve volném čase

V této oblasti života můžeme ve 21. století nalézt pozitivní i negativní jevy. Jako pozitivní můžeme vnímat větší zájem o zdravý životní styl a zařazení výuky o něm do vzdělávacích systémů. Zdravý životní styl souvisí s využíváním volného času, který se od poloviny 20. století téměř ztrojnásobil a dnes tvoří v průměru čtyři hodiny denně (27).

Velká část odborníků se shoduje, že pozitivní přístup k pohybové aktivitě se utváří v mládí (1). Bohužel v současnosti je pohybová aktivita mládeže nedostatečná. Jedním z faktorů, který se na této situaci podepsal, je nedostatečný počet hodin tělesné výchovy ve školách. K zvýšení pohybové aktivity by mělo přispět především navštěvování sportovních klubů a kroužků ve volném čase (57).

Ve druhé polovině 20. století a na začátku 21. století se rozšířily hlavně pasivní způsoby trávení volného času, mezi něž patří zejména sledování televize a hraní počítačových her.

Provozování pohybových aktivit ve volném čase je v naší společnosti různé a závisí především na věku, pohlaví, společenských i sociálních podmínkách.

Dívky se do pohybových aktivit ve svém volném čase zapojují méně než chlapci a ve vztahu k věku se pohybová aktivita s přibývajícím věkem snižuje. Dalším faktorem ovlivňujícím možnosti pohybových aktivit je bydliště a co se týká sociálního a ekonomického hlediska, tak se do pohybových aktivit zapojují více lidé s vyšším sociálním statutem (27).

7.3.4 Změny v postoji společnosti k pohybovým aktivitám ve 20. století

Vývoj společnosti se neustále urychluje, to se velkou měrou podepsalo i na postoji společnosti k pohybovým aktivitám ve 20. století, v žádném jiném období lidských dějin neprobíhaly změny ve společnosti tak rychle.

Na počátku století stále docházelo k migraci obyvatel z venkova do měst, na čemž měla velký podíl doznívající průmyslová revoluce. Modernizace průmyslu s sebou

přinesla snížení pohybové aktivity, avšak na počátku století nebyl problém pohybové inaktivity zdaleka tak palčivý jako v její druhé polovině.

První polovina 20. století byla ovlivněna světovými válkami, z tohoto důvodu vznikaly tělovýchovné spolky politického charakteru (19).

Pohybová inaktivita začíná být skutečným problémem až ve druhé polovině 20. století především proto, že západní populaci sužují civilizační choroby. V druhé polovině 20. století se kardiovaskulární onemocnění podílejí více jak z 50 % na celkové úmrtnosti, zatímco na začátku století to byla pouhá 4 % (26). Nedostatek pohybu ovšem není zdaleka problémem jen dospělé populace, ale týká se i dětí (64).

Velkou proměnou prošel i sport, stal se součástí masové kultury, ještě nikdy v historii lidstva nebyl sport tak zaměřený na výkon jako je tomu na počátku 21. století (54).

Odlišné od minulých století je i pojetí volného času, s tím souvisí především modernizace průmyslu, kvůli které se výrazně zkrátila pracovní doba. S větším množstvím volného času úzce souvisí rozvoj rekreačních sportovních aktivit. Dostatek volného času ovšem nemá jen pozitivní přínos, ve velké míře se rozšířil i pasivní způsob trávení volného času, jako je sledování televize, hraní počítačových her a surfování na internetu. Tyto formy trávení volného času využívají především děti, u kterých je problém s nedostatečnou pohybovou aktivitou čím dál tím více palčivější (27).

8 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo retrospektivně zmapovat vývoj pohybových aktivit ve společnosti, zjistit, zda v minulosti byli lidé pohybově aktivnější než v současnosti, a popsat historické změny, které mohly vést k dnešní nízké pohybové aktivitě.

Historický vývoj pohybových aktivit je zmapován od pravěku po 21. století. Práce se postupně věnuje jednotlivým obdobím lidských dějin a soustřeďuje se na zásadní změny týkající se pohybové aktivity a jejího vývoje.

Retrospektivní rozbor literárních pramenů a internetových zdrojů poukazuje na to, že postoj společnosti k pohybovým aktivitám od pravěku po současnost prošel obrovským vývojem. V postoji společnosti k pohybovým aktivitám můžeme v historii lidstva sledovat několik zásadních změn. Názor na pohybové aktivity souvisí především s vývojem lidské společnosti. Pro člověka v období pravěku byla pohybová aktivita nedílnou součástí života, na které přímo záviselo, zda získá potravu a přežije. Postoje společnosti k pohybovým aktivitám se výrazně změnily v období starověku. Na rozdíl od pravěku, ve kterém byla pohybová aktivita spjata především s obstaráváním potravy a bojem o přežití, se ve starověkém Řecku začalo na pohyb pohlížet jako na prostředek k zlepšení fyzického vzhledu. Na rozdíl od předchozího období byla pohybová aktivita zároveň i formou zábavy. Řecká civilizace se stala kolébkou olympijských her, jejichž odkaz přetrval až do současnosti. Také zde vzniknul ideál kalokaghatie, který v sobě spojuje fyzickou a duševní krásu. Ve starověku se poprvé v dějinách lidstva začalo na pohybovou aktivitu nahlížet jako na prostředek k upevnění zdraví. Podklad pro toto tvrzení můžeme najít v orientálních despociích, zejména v Číně a Indii, kde vznikla první tělesná cvičení. S úpadkem starověkých civilizací a příchodem křesťanství došlo k dalšímu obratu v nazírání na pohybové aktivity. Středověká křesťanská společnost se zaměřovala na duchovno, a ideál fyzické krásy téměř zavrhl. Jediným uceleným tělovýchovným systémem v období středověku se stala rytířská výchova. Pohybová aktivita většiny lidí byla spojena především s prací, která zahrnovala zejména zemědělské a řemeslné činnosti.

Pohled na pohybové aktivity ve středověku se začal měnit v období renesance a humanismu. S návratem k antickým ideálům úzce souvisí i postoj k lidskému tělu. Humanističtí učenci začali upozorňovat na pozitivní účinky pohybové aktivity na zdraví.

Převratným obdobím, ve kterém se odehrály důležité změny v postoji člověka k pohybovým aktivitám, byl novověk. Zásadní zlom nastal na konci 19. století, kdy se pohybová aktivita začala masově prosazovat i jako volnočasová a stala se jedním z druhů zábavy. Tuto změnu umožnilo zkrácení pracovní doby, které souvisí s průmyslovou revolucí a modernizací společnosti v 19. století. Rozvoj vědy a techniky vygradoval ve druhé polovině 20. století, kdy se západní společnost začala potýkat se zdravotními problémy způsobenými sedavým způsobem života a nízkou pohybovou aktivitou. Nedostatek pohybové aktivity a s ní spojené zdravotní problémy, mezi které se řadí zejména obezita, vysoký krevní tlak, diabetes mellitus druhého typu a nemoci pohybového aparátu, patří na počátku 21. století mezi nejpálčivější problémy západní polokoule. Jako závažný problém začal být nedostatek pohybové aktivity chápán ale až v druhé polovině 20. století.

Analýza literárních pramenů dokazuje, že dnešní nízká pohybová aktivita u obyvatel západní polokoule není náhodným jevem, ale má souvislost se změnami, které se odehrály v předchozích historických etapách.

Studium odborných pramenů jasně prokázalo, že současná populace je oproti předešlým historickým obdobím méně pohybově aktivní. Za nejdůležitější událost, která měla zásadní vliv na současnou nízkou pohybovou aktivitu, považují průmyslovou revoluci v 18. a 19. století. S vývojem vědy a techniky souvisí změna životního stylu většiny obyvatel ve vyspělých zemích světa. Průmyslová revoluce nám umožnila žít pohodlnější životy, ovšem mnohokrát na úkor pohybové aktivity. Problém pohybové inaktivity souvisí i s trávením volného času, který se od 19. století výrazně zvýšil. Bohužel velké procento tohoto volného času, které v současnosti máme, trávíme pasivním způsobem. Je tudíž zcela přirozené, že jsme se ve druhé polovině 20. století začali potýkat s hromadně se vyskytujícími neinfekčními nemocemi.

Jako řešení současné nízké pohybové aktivity bych doporučovala zařadit více pohybu v rámci volného času a plošně informovat širokou veřejnost o negativních důsledcích sedavého způsobu života na zdraví. Problém nedostatečné pohybové aktivity se ovšem netýká jen dospělých, ale objevuje se i u dětí. U těch by bylo vhodné zvýšit povinné hodiny tělocviku ve školách a už od útlého dětství je vést k pohybové aktivitě a sportu i ve volném čase.

9 Zdroje

1. BEŇAČKA, Jozef. *Pohybový aparát a zdraví: vybrané kapitoly ze sportovní medicíny*. Brno: Paido, 2013, 185 s. ISBN 978-80-7315-241-3.
2. BŮŽEK, Václav a Jaroslav DIBELKA. *Člověk a sociální skupina ve společnosti raného novověku*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2007, 349 s. Opera historica. ISBN 978-80-7394-020-1.
3. ČESKÁ REPUBLIKA. Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. [Http://www.msmt.cz/](http://www.msmt.cz/). Praha, 2007. Dostupné také z: [/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-meni-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-2](http://vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-meni-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-2)
4. DE COUBERTIN, Pierre. *Olympijské paměti*. Praha: Olympia, 1977, 194 s.
5. DEMEL, Walter. *Dějiny světa: globální dějiny od počátků do 21. století*. Praha: Vyšehrad, 2014, 479 s. ISBN 978-80-7429-430-3.
Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=2&kod_kurzu=kat_tv_9025
Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-32/Impresum.html>
6. DOUKA, Stella, Vasilios KAIMAKAMIS, Panagiotis PAPADOPOULOS a Antonia KALTSATOU. Dances in daily life of ancient Greeks. *Studies in physical culture and tourism* [online]. 2008, **15**(3) [cit. 2015-07-31]. Dostupné z: http://www.wbc.poznan.pl/Content/104122/Douka_REV.pdf

7. DRŠKA, Václav a Dana PICKOVÁ. *Dějiny středověké Evropy*. Praha: Aleš Skřivan ml., 2004, 364 s. ISBN 80-864-9311-3.
8. DURRIGL, M-A. Kalokagathia - beauty is more than just external appearance. *Journal of Cosmetic Dermatology* [online]. 2002, vol. 1, issue 4, s. 208-210 [cit. 2015-03-14]. DOI: 10.1111/j.1473-2165.2002.00073.x. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1473-2165.2002.00073.x>
9. FARELL, April. *13th CENTURY ENGLISH TOURNAMENT* [online]. 2004 [cit. 2015-07-27]. Dostupné z: <http://sirguillaume.com/wp-content/uploads/2012/01/English-Tournaments.pdf>
10. FASSATI, Miloš. *Malá encyklopedie olympijských her*. Praha: Olympia, 1982, 615 s.
11. FLORI, Jean. *Rytíři a rytířství ve středověku*. Praha: Vyšehrad, 2008, 253 s. ISBN 978-80-7021-897-6.
12. GRAIN, Eugenio. *Renesanční člověk a jeho svět*. Praha: Vyšehrad, 2003, 279 s. ISBN 80-702-1653-0.
13. GREXA, Ján a Milena STRACHOVÁ. *Dějiny sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 80-210-5458-1.
14. GREXA, Ján. *Přehled světových dějin sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4505-7.
15. GUTMANN, Allen. Sports Spectators from Antiquity to the Renaissance. *Journal of Sport History* [online]. 1981, **8**(2) [cit. 2015-07-27].

Dostupné z:

<http://library.la84.org/SportsLibrary/JSH/JSH1981/JSH0802/jsh0802b.pdf>

16. HALADA, Jan. *Osvícenství-věk rozumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.
17. HEJNOVÁ, Jindra. Pohybová aktivita. *SZU* [online]. 2013 [cit. 2015-07-31]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/seminare/pohybova_20aaktivita.pdf
18. HODAŇ, Bohuslav. *Kapitoly z teorie těl. kultury*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1975, 140 s.
19. HODAŇ, Bohuslav. *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2000, 235 s. ISBN 80-244-0201-7.
20. HOGENOVÁ, Anna. *Etika a sport*. Praha: Vydavatelství Karolinum, 1997, 119 s. ISBN 80-718-4499-3.
21. HROCH, Miroslav. *Obecné dějiny II.: Dějiny novověku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988.
22. CHRISTESEN, Paul. When were the first Olympics?. *Significance* [online]. 2012, vol. 9, issue 2, s. 37-39 [cit. 2015-03-14]. DOI: 10.1111/j.1740-9713.2012.00560.x. Dostupné z: <http://doi.wiley.com/10.1111/j.1740-9713.2012.00560.x>
23. JANSOVÁ, Kateřina. *Názory a postoje školní mládeže k tělesné výchově a sportu*. Praha, 2014. Dostupné také z: <http://www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1411386131.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Vedoucí práce Doc. PhDr. Tomáš Peříč, Ph. D.

24. JOHNSON, Paul. *Dějiny dvacátého století*. Praha: Rozmluvy, 2008. ISBN 80-733-5145-5.
25. KAREN, Igor a Miroslav SOUČEK. *Metabolický syndrom - diagnostika a léčba: doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře: 2007* [online]. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP, 2007, 6 s. [cit. 2015-07-29]. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-86998-11-4. Dostupné z:
http://www.vpl.sk/files/file/dp/2003_2007/metabolizmus_MS_2007_diagnostika_lecba.pdf
26. KOKKINOS, P., H. SHERIFF a R. KHEIRBEK. Physical Inactivity and Mortality Risk. *Cardiology Research and Practice* [online]. 2011 [cit. 2015-04-03]. DOI: 10.4061/2011/924945. Dostupné z:
<http://www.hindawi.com/journals/crp/2011/924945/http://www.hindawi.com/journals/crp/2011/924945/>
27. KORVAS, Pavel a Jiří KYSEL. *Pohybové aktivity ve volném čase*. Brno: Centrum sportovních aktivit Vysokého učení technického v Brně, 2013, 115 s. ISBN 978-80-214-4731-8.
28. KÖSSL, Jiří a Jan ŠTUMBAUER. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 3. vyd. Praha: SPL-Práce, 2008. ISBN 80-246-1566-5.
29. KRÁTKÝ, František. *Dějiny tělesné výchovy I.: Od nejstarších dob do roku 1848. díl 1, Svazek 1*. Praha: Olympia, 1974.

30. KRÁTKÝ, František. *Olympijské hry antické a moderní: Studijní materiály pro lektory Čs. společ. pro šíření polit. a věd. znalostí – Svazek 17*. Praha: Čs. společ. pro šíření polit. a věd. znalostí, 1960, 1960, 47 s.
31. KUBIŠ, Karel. *Encyklopedie dějin novověku 1492-1815*. Praha: Libri, 2005, 415 s. ISBN 80-727-7246-5.
32. KUCHAROVÁ, Alena. *Mimoškolní ohybová aktivita dětí mladšího školního věku*. Brno, 2010. Dostupné také z:
http://is.muni.cz/th/190379/pedf_m/DP_Alena_Kucharova.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PaedDr, Vladislav Mužík, CSc.
33. LE GOFF, Jacques. *Středověký člověk a jeho svět*. Praha: Vyšehrad, 1999, 319 s. ISBN 80-702-1274-8.
34. MÁČEK, Miloš a Jiřina MÁČKOVÁ. Pohybová aktivita jako prevence vzniku rakoviny. *Medicina Sportiva Bohemica et Slovaca* [online]. 2004, **13**(3) [cit. 2015-07-29]. Dostupné z: http://www.cstl.cz/file/2014/02/MSBS-2004_03.pdf#page=33
35. *Mladí Evropané ve vědě 2005: Sborník příspěvků mezinárodní studentské vědecké konference*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2006. ISBN 80-863-1741-2.
36. NEUMAYEROVÁ, Jana. *Problematika pohybové aktivity dětí na I. stupni ZŠ*. Brno, 2009. Dostupné také z:
https://is.muni.cz/th/136104/pedf_m/Diplomova_prace.pdf. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

37. NODL, Martin a František ŠMAHEL. *Člověk českého středověku*. Praha: Argo, 2002, 500 s. ISBN 80-720-3448-0.
38. OLIVA, Pavel. *Kolébka demokracie: dějiny a kultura klasického Řecka 5.-4. stol. př.n.l.* Praha: Arista, 2000, 163 s. ISBN 80-864-1004-8.
39. OLIVA, Pavel. *Zrození evropské civilizace: kult, sport a slavnost v antice. 2., dopl. vyd.* Praha: Arista, 2003, 119 s. ISBN 80-863-2818-X.
40. OLIVOVÁ, Věra. *Lidé a hry: historická geneze sportu*. Praha: Olympia, 1979, 604s.
41. OLIVOVÁ, Věra. *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia. 1988.
42. ORTLIEB, Sandra, Gabriel SCHNEIDER, Sibylle KOLETZKO, Dietrich BERDEL, Andrea VON BERG, Carl-Peter BAUER, Beate SCHAAF, Olf HERBARTH, Irina LEHMANN, Barbara HOFFMANN, Joachim HEINRICH a Holger SCHULZ. Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISApplus studies). *BMC Public Health* [online]. 2013, vol. 13, issue 1, [cit. 2015-04-03]. DOI: 10.1186/1471-2458-13-349. Dostupné z: <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/13/349>
43. PEČÍRKA, Jan. *Dějiny pravěku a starověku: Hlava I-IX. část I: Edice Učebnice pro vysoké školy Učebnice pro vys. školy*. Praha: SPN, 1989, 575 s.
44. PERÚTKA, Jan a kol., *Dejiny telesnej kultúry. 1.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1985, 288 s.
45. Physical activity. *WHO | World Health Organization* [online]. 2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>

46. Physical activity. *WHO / World Health Organization* [online]. 2015 [cit. 2015-03-08]. Dostupné z: http://www.who.int/topics/physical_activity/en
47. *Pohybová aktivita a zdraví: Metodické listy*. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1982.
48. *Pokyny EU pro pohybovou aktivitu: Doporučená politická opatření na podporu zdraví upevňujících pohybových aktivit*[online]. 2008 [cit. 2015-07-29]. Dostupné z: [file:///C:/Users/User/Downloads/EU_pohybova%20aktivita%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/EU_pohybova%20aktivita%20(1).pdf)
49. PROVAZNÍK, Kamil a Lumír KOMÁREK. *Manuál prevence v lékařské praxi VII: doporučené preventivní postupy v primární péči* [online]. Praha: Fortuna, 1999 [cit. 2015-07-16]. ISBN 80-7071-135-3. Dostupné z: <http://www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi>
50. *Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých: sborník materiálů z výzkumného záměru*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2007, 244 s. ISBN 9788086317533.
51. PUTTERMAN, LOUIS. Agriculture, Diffusion and Development: Ripple Effects of the Neolithic Revolution. *Economica* [online]. 2008, vol. 75, issue 300, s. 729-748 [cit. 2015-03-14]. DOI: 10.1111/j.1468-0335.2007.00652.x. Dostupné z:<http://doi.wiley.com/10.1111/j.1468-0335.2007.00652.x>
52. REITMAYER, Ladislav. *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984.

53. SEKOT, Aleš. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008, 223 s. Sociologie (Grada). ISBN 978-802-4725-628.
54. SEKOT, Aleš. *Sociologie sportu: přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Paido, 2006, 410 s. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-731-5132-4.
55. SIGMUND, Erik, Petra LOKVENCOVÁ, Dagmar SIGMUNDOVÁ a Karel FRÖMEL. Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8-13letých dětí. *Tělesná kultura* [online]. 2008, **31**(2): 89-101 [cit. 2015-07-29]. Dostupné z: <http://www.telesnakultura.upol.cz/index.php/telesnakultura/article/viewFile/12/12>
56. SINN, Ulrich. *Olympia: kult, sport a slavnost v antice*. Praha: Epoque, 2003, 119 s., xvi s. obr. příl. ISBN 80-863-2820-1.
57. *Sociální a kulturní souvislosti výchovy a vzdělání: XI. konference ČAPV* [online]. Brno: Masarykova univerzita, 2003 [cit. 2015-07-16]. Dostupné z: <http://www.ped.muni.cz/capv11/default0.htm>
58. SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, 273 s. ISBN 80-733-6116-7.
59. STACKEOVÁ, Daniela. ZDRAVOTNÍ BENEFITY POHYBOVÉ AKTIVNOSTI. *HYGIENA* [online]. 2010, **55**(1): 25-28 [cit. 2015-04-01]. Dostupné z: <http://apps.szu.cz/svi/hygiena/archiv/h2010-1-06-full.pdf>

60. ŠÍP, Radim. *Kalokagathia: ideál nebo flatus vocis?*. Brno: Masarykova univerzita, 2008. ISBN 80-210-4566-3.
61. ŠTUMBAUER, Jan. *Soubor vybraných přednášek ze světových dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2014, 357 s. ISBN 978-80-7394-482-7.
62. ŠVEDOVÁ, Milena. *Vybrané kapitoly z dějin tělesnej kultury a športu* [online]. Košice: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika, 2013 [cit. 2015-03-06]. ISBN 978-80-8152-025-9. Dostupné z:<http://www.upjs.sk/pracoviska/univerzitna-kniznica/e-publikacia/>
63. VERNANT, Jean-pierre. *Řecký člověk a jeho svět*. Praha: Vyšehrad, 2005, 268 s. ISBN 80-702-1731-6.
64. VOBR, Radek, Martin ZVONÁŘ, Jaromír SEDLÁČEK, Pavel JANKOVSKÝ a Tomáš VESPALEC. *Aplikovaná antropomotorika: monografie* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012-2014, 3 sv. (194; 170; 156 s.) [cit. 2015-04-03]. ISBN 978-80-210-6390-7. Dostupné z:
<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-32/Impresum.html>
65. VUORI, Ilkka. PHYSICAL INACTIVITY IS A CAUSE AND PHYSICAL ACTIVITY IS A REMEDY FOR MAJOR PUBLIC HEALTH PROBLEMS. *Kinesiology* [online]. 2004, vol. 36, issue 2, s. 123-153 [cit. 2015-0310]. Dostupné z:<http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=d534b430-cef7-4953-b5b7-62793d551c66%40sessionmgr114&hid=110>

66. Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury. *EAMOS - výukový systém* [online]. 2015 [cit.2015-05-19].
Dostupné z: http://eamos.pf.jcu.cz/amos/kat_tv/modules/low/kurz_text.php?id_kap=2&kod_kurzu=kat_tv_9025
67. WALKER, Alexander RP; WALKER, Betty F.; ADAM, Fatima. Nutrition, diet, physical activity, smoking, and longevity. *Nutrition* [online]. 2003,**19**(2): 169-173 [cit. 2015-07-27]. DOI: 10.1016/S0899-9007(02)00948-6. ISSN 08999007.
Dostupné z: <http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0899900702009486>

10 Klíčová slova

Pohybová aktivita

Pohybová inaktivita

Postoj společnosti k pohybovým aktivitám

Historie pohybové aktivity

Změny pohybové aktivity v historii