



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (magisterská)

Část státní závěrečné zkoušky: **Oborový základ rekreologie**

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obory: Aplikované pohybové aktivity  
Rekreologie

## Cíl a průběh státní závěrečné zkoušky:

Cílem státní závěrečné zkoušky (SZZ) je prokázat úroveň odborných kompetencí studenta (analýza a syntéza poznatků, řešení problémů, odborná komunikace, celkové odborné vystupování). Smyslem SZZ je zjistit celkový přehled a orientaci studenta v dané problematice v souvislostech, vzájemných vztazích a mezipředmětových vazbách. Pro SZZ není rozhodující znalost konkrétních detailů, nýbrž kontextuální pochopení jednotlivých témat a vzájemných souvislostí.

Dílejší část SZZ **Oborový základ rekreologie** se skládá z dialogu s komisí pro SZZ na vylosované téma 1 – 20. Součástí zadání otázky v průběhu SZZ je pouze název okruhu otázky (tučně). Student tedy v průběhu SZZ nemá k dispozici specifikaci obsahu otázky, která je uvedena pod názvem otázky. Ta má sloužit pouze jako vodítko při přípravě na státní závěrečnou zkoušku.

## Doporučení pro práci s odbornou literaturou:

Důležitou součástí SZZ je nejenom prokázání odpovídající práce s uvedenou českou literaturou, ale i posouzení schopnosti studenta samostatně pracovat s aktuálními oborovými informacemi a schopnost kritického myšlení. Úspěšné zvládnutí SZZ předpokládá využívání odborných vědeckých databází (Web of Science, SPORTDiscus, aj.), stejně tak jako práci s oborovými časopisy např.: The Lancet, Preventive Medicine, American Journal of Preventive Medicine, Health and Place, European Journal of Public Health, International Journal of Public Health, Pediatrics, Obesity Reviews, Journal of Adolescent Health, Journal of Physical Activity and Health, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Psychology of Sport and Exercise, International Review of Sport and Exercise Psychology, Journal of Aging and Physical Activity aj. při přípravě na SZZ.

### 1) Výzkum v kinantropologii – kvantitativní výzkum

- Tvorba a struktura výzkumného projektu – plánování výzkumu (populace; základní a výběrový soubor; problematika náhodného výběru, validita a reliabilita výzkumných nástrojů, limitující faktory kinantropologického výzkumu) sběr dat, analýza dat, interpretace dat, výzkumná zpráva a její struktura (struktura vědeckého článku);
- specifika kvantitativního výzkumu, specifika a příklady jednotlivých metod;
- metody práce s daty v kvantitativním výzkumu – popis dat, popis základních statistických metod, deskriptivní statistika (maximum, minimum, modus, medián, rozpětí), průměr, testování rozdílů, statistická a věcná významnost, analýza závislostí proměnných, korelační analýza.

### 2) Výzkum v kinantropologii – kvalitativní výzkum

- Tvorba a struktura výzkumného projektu – plánování výzkumu (populace; základní a výběrový soubor; problematika náhodného výběru, validita a reliabilita výzkumných nástrojů, limitující faktory kinantropologického výzkumu) sběr dat, analýza dat, interpretace dat, výzkumná zpráva a její struktura (struktura vědeckého článku);
- specifika kvalitativního výzkumu, specifika a příklady jednotlivých metod;
- metody práce s daty v kvalitativním výzkumu – audioanalýza, videoanalýza, přepis dat (textu), redukce prvního řádu (vynechání nepodstatného – slovní vaty, výrazů, které narušují plynulost), kódování – otevřené, axiální, selektivní, shlukování dat, metoda vytváření trsů, zakotvená teorie.

### 3) Práce s odbornými zdroji v kinantropologii

- Typologie odborných zdrojů (monografie, odborné recenzované časopisy, apod.) a jejich kvalita; kritéria kvality odborných časopisů (hodnocení časopisů, impact factor, pořadí časopisu v rámci oboru); příklady oborových časopisů z oblasti: výchova v přírodě, cestovní ruch, životní styl a zdraví, management a marketing sportu;
- typologie studií (průřezová, prospektivní, experiment, longitudinální, přehledová apod.);
- příklady odborných oborových databází (Sport Discuss, Web of Science apod.);
- kritéria kvality odborných oborových studií (typ studie, rok publikace, počet respondentů, místo sběru dat, apod.).

### 4) Pohybová aktivita a sedavé chování

- Pohybová aktivita – tendence vývoje v ČR a zahraničí – souvislosti a vztahy k životnímu stylu a volnému času;
- doporučení pro PA (různé cílové skupiny – děti, dospělá populace, senioři);
- pohybová inaktivita; sedavé chování – charakteristika dle MET, tendence vývoje v ČR a zahraničí – rizika u různých věkových skupin - souvislosti a vztahy k životnímu stylu a volnému času – pasivní trávení volného času;
- model stádií motivační připravenosti ke změně.

### 5) Zdraví a životní styl

- Definice pojmu zdraví; tendence vývoje v současné společnosti;
- základní charakteristika a výskyt onemocnění souvisejících s životním stylem (nadváha a obezita, DM 2. typu, kardiovaskulární onemocnění, dislipoproteinémie, vysoký krevní tlak atd.);
- podpora pohybové aktivity a její význam pro zdraví člověka i společnosti, význam pohybové aktivity ve volném čase;
- optimalizace životního stylu – základní modely a intervence – vysvětlení vztahu: rekreace, pohybová aktivita, zdraví, prevence.

### 6) Role a význam rekreace a volného času pro věkové skupiny – děti, teenageři

- Podstata a vysvětlení pojmů rekreace, volný čas a popis základních funkcí volného času;
- funkce volného času v kontextu těchto věkových skupin;
- volný čas v kontextu zdraví a životní spokojenosti;
- volný čas v kontextu osobnostního a sociálního rozvoje.

## 7) Role a význam rekreace a volného času pro věkové skupiny – dospělí, senioři

- Podstata a vysvětlení pojmů rekreace, volný čas a popis základních funkcí volného času;
- funkce volného času v kontextu těchto věkových skupin;
- volný čas v kontextu zdraví a životní spokojenosti;
- volný čas v kontextu osobnostního a sociálního rozvoje.

## 8) Současné trendy a tendence vývoje v oblasti volného času

- Trendy v oblasti volného času v současné společnosti;
- tendence vývoje VČ ve vztahu k různým aspektům společenského vývoje:
  - historický vývoj
  - demografický vývoj
  - technologický rozvoj
  - politický vývoj
  - celospolečenské tendence vývoje aj.
- praktické příklady trendových volnočasových aktivit.

## 9) Prostředí a pohybová aktivita

- Podmínky prostředí a jejich význam v rekreaci a jejím řízení – zastavěné prostředí, sociálně-ekonomické prostředí, životní prostředí apod.;
- hodnocení podmínek prostředí a PA, GIS; mezinárodní trendy a přístup k výzkumu v monitoringu PA a prostředí;
- typologie zařízení pro volný čas a PA - parky, otevřené prostory, dětská hřiště, volnočasová centra a jejich význam – současný stav a tendence vývoje, normy a vyhlášky, požadavky na bezpečnost, hygienu, obsah;
- hodnocení obsahu, bezpečnosti a kvality parků, dětských hřišť a veřejně přístupných sportovišť - metody SOPARC SOPLAY, SAFE, CAPE-PAC a další.;
- ekologický model.

## 10) Volný čas v kontextu veřejné politiky

- Veřejná politika a její význam v podpoře aktivního trávení VČ u různých věkových skupin
- vytváření podmínek pro aktivní trávení volného času – národní, krajská, komunální úroveň
- obec a její role při vytváření podmínek pro aktivní trávení volného času;
- komunální politika a rekreace a základní principy řízení sektoru volného času v obcích;
- projekt Zdravé město, Národní a Evropská síť zdravých měst, komunální politika v kontextu krajské, národní a mezinárodní politiky podpory pohybové aktivity;
- metody zvyšování kvality ve veřejné správě: Benchmarking, MA21, CAF, a další., souvislosti a vztahy k podpoře pohybové aktivity;
- intervence, strategie a přístupy zaměřené na zvýšení úrovně pohybové aktivity v městském prostředí;
- komunitní intervenční programy zaměřené na aktivní životní styl a podporu zdravím, příklady projektů aktivní rekreace na úrovni měst a obcí, systém dobrých praxí a jeho význam pro sektor rekreace a řízení obcí.

## 11) Rekreace a volný čas v kontextu aplikovaných pohybových aktivit

- Vymezení oblasti specifických potřeb osob se zdravotním postižením, význam pohybových aktivit u osob se speciálními potřebami, specifika životního stylu osob se speciálními potřebami;
- klasifikace mentálního, tělesného, zrakového a sluchového postižení, klasifikace osob s poruchou autistického spektra;
- tělesná výchova, sport a rekreace jako lidská práva osob se zdravotním postižením, legislativa a advokacie práv osob se speciálními potřebami ve vztahu k pohybovým aktivitám;
- rekreace a volný čas v APA – historie, kontext, vliv na kvalitu života, podpora APA na různých úrovních veřejné správy, organizace v ČR a ve světě zabývající se aplikovanými pohybovými aktivitami.

## 12) Psychologie zdraví

- Psychologie zdraví, definice, charakteristiky, bio-psycho-sociálně-spirituální dimenze zdraví; determinanty zdraví, teorie zdraví;
- využití poznatků psychologie zdraví při práci s lidmi (prevence, edukace, motivace, seberozvoj);
- nemoc, psychické a somatické faktory mající vliv na vznik a průběh nemoci; celostní přístupy ke zdraví, salutogeneze; psychosomatika.

## 13) Osobnost a zdraví

- Vztah osobnosti a zdraví; pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti;
- locus of control (J.Rotter), nezdolnost (resilience, hardiness, sense of coherence), Self-efficacy (vnímaná osobní účinnost, A. Bandura), optimismus;
- osobnost typu A, B, C, D – charakteristika;
- socializace a význam sociálních skupin pro život jedince, sociální interakce s ohledem na udržování zdraví.

## 14) Zátěžové situace, stres, emoce a zdraví

- Zátěžové situace; stres (projevy stresu v oblasti fyziologické, emoční, behaviorální); frustrace; syndrom vyhoření (faktory ovlivňující vznik syndromu vyhoření, fáze syndromu vyhoření, prevence syndromu vyhoření);
- chování škodící zdraví a rizikové faktory ohrožující zdraví;
- zvládání stresu, copingové strategie, relaxace, prostředky psychohygieny;
- vliv emocí na zdraví, funkce emocí, složky emocí, vliv emočního prožívání na zdraví; pozitivita, negativita; možnosti regulace emocí.

## 15) Podpora pohybové aktivity a zdraví

- Podpora pohybové aktivity a zdraví – definice a charakteristika, upevňování, podpora a uchování zdraví („health promotion and maintenance“);
- prevence a podpora zdraví jako aktivní postupy posilování zdraví - jejich východiska, druhy, způsoby realizace a limity;
- sportovně-pohybová aktivita jako prostředek duševní hygieny, vliv pohybové aktivity na zdraví;
- motivace v pohybových aktivitách;
- adherence, možnosti intervence.

## 16) Zdraví a spirituální zdraví

- Filosofická antropologie a vztah člověka k posvátnému;
- duch jako výměr lidského způsobu bytí (Max Scheler), odlišení mentálních (psychických) a spirituálních (duchovních) procesů ve vztahu ke smyslu života (Viktor Frankl);
- odlišnosti religiozity a spirituality v ontologickém a antropologickém rozměru, posvátné a profánní (Mircea Eliade);
- holistický koncept zdraví, jeho spirituální složka, koncept spirituálního zdraví.

## 17) Holistické pojetí volného času v kontextu kvality života

- Emoční, fyzické / tělesné a sociální benefity volného času;
- well-being, wellness, životní spokojenost;
- programovaný volný čas;
- filosofie programovaného volného času (pragmatismus, idealismus, realismus, humanismus, existencialismus).

## 18) Náboženství a rekreace

- Náboženská situace v ČR (zákonné normy realizace svobody náboženské víry), sociologické proměny religiozity a ateismu;
- střetávání náboženských tradic v centru Evropy (judaismus, křesťanství, islám, buddhismus aj.);
- náboženství a rekreace; poutnictví a putování versus náboženská a profánní turistika;
- práva věřících spoluobčanů a nutnost jejich zajištění při organizování rekreačních aktivit.

## **19) Perspektiva sociologie – vzdělávací systém, kultura, moderní společnost**

- Teorie sociálního prostoru Pierra Bourdieu – kulturní kapitál, habitus;
- reprodukce kulturního kapitálu; vzdělávací strategie v rámci rodin;
- kultura jako způsob řešení problémů společnosti;
- prvky kultury: symbolická komunikace (funkce, typy komunikace, masová komunikace); instituce (institucionalizované jednání, funkcionální vs. antropologické pojetí; organizované jednání (vztah organizace a moci);
- charakteristika povahy moderní společnosti v protikladu ke společnostem tradičním;
- teorie modernity Anthonyho Giddense – význam a dynamika času a prostoru; role symbolických znaků a expertních systémů; koncept důvěry a reflexivity.

## **20) Podnikové wellness a podpora zdraví na pracovišti**

- Kompenzace pracovní zátěže a vliv rekreace a volného času na regeneraci jednotlivých dimenzí člověka;
- programy podpory zdraví na pracovišti;
- model podpory zdraví na pracovišti;
- komparace podmínek v této oblasti – ČR vs. zahraničí.

## Doporučená literatura

---

- Dohnal, T. a kol. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T., Hobza, V. a kol. (2007). *Vybrané kapitoly z komunální rekreace: vybrané kapitoly a případové studie pro školu i praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Eliade, M. (2006). *Posvátné a profánní*. Praha: Oikoymenh.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2010). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hodaň, B. (Ed.) (2002). *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Chráska, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.
- Jirásek, I. (2005). *Filosofická kinantropologie: setkání filosofie, těla a pohybu*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jirásek, I. (2015). Spiritualita a zdraví: ideové podloží pro zkoumání empirických dat. *Československá psychologie*, 59(2), 174-186.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE institut.
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L. (2011). *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ouředníček, M., Temelová, J., Macešková, M., Novák, J., Puldová, P., Romportl, D., Chuman, T., Zelendová, S., & Kuncová, I. (2008). *Suburbanizace.cz*. Praha: Univerzita Karlova, Přírodovědecká fakulta.
- Reitmayer, L. (1978). *Přehled vývoje tělesné výchovy na území ČSSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Pelikán, J. (2011). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Pospíšilová, H. (Ed.) (2010). *Mládež, hodnoty a volný čas*. Olomouc: Hanex.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. Praha: Grada.
- Sallis, J. F., & Kerr, J. (2006). Physical activity and the built environment. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 7(4), 1-8.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Štampach, I. O. (2010). *Na nových stezkách ducha: přehled a analýza současné religiozity*. Praha: Vyšehrad.
- Ústí nad Labem (2006). *Projekt zdravé město Ústí nad Labem*. Ústí nad Labem: Magistrát města Ústí nad Labem. ([http://www.usti-nad-labem.cz/files/Zdrave-mesto\\_Plan-zdravi-a-kvality-zivota\\_2011.doc](http://www.usti-nad-labem.cz/files/Zdrave-mesto_Plan-zdravi-a-kvality-zivota_2011.doc))([http://www.usti-nad-labem.cz/files/Zdrave-mesto\\_Strategie-rozvoje-mesta-Usti-nad-Labem-do-roku-2015.pdf](http://www.usti-nad-labem.cz/files/Zdrave-mesto_Strategie-rozvoje-mesta-Usti-nad-Labem-do-roku-2015.pdf))
- Verdon, J. (2003). *Volný čas ve středověku*. Praha: Vyšehrad.