

Tematické okruhy ke státním bakalářským zkouškám studijního oboru Rekreatologie

Rozdělení okruhů:

- a) Rekreatologie. Teorie rekreace a výchovy v přírodě.
- b) Anatomie člověka. Fyziologie člověka a tělesných cvičení.
- c) Historie tělesné kultury. Základy kinantropologie. Antropomotorika.

Základní tematické okruhy:

1.
 - a) Vysvětlete a propojte termíny člověk, společnost, pohybová aktivita.
 - b) Funkční anatomie páteře. Svalová nerovnováha.
 - c) Motorický výkon, motorická výkonnost a tělesná zdatnost.
2.
 - a) Vysvětlete pojmy životní styl, životní způsob a kvalita života člověka.
 - b) Funkční anatomie horní končetiny. Typy svalových vláken.
 - c) Charakteristika, diagnostika a metody rozvoje pohyblivosti.
3.
 - a) Vysvětlete pojmy sport, tělesná výchova, pohybová aktivita (domácí terminologie a terminologie EU). Které pojmy se vztahují k pojmu rekreace?
 - b) Funkční anatomie oblasti zad. Funkce a složení krve.
 - c) Proces motorického učení.
4.
 - a) Vysvětlete pojmy tělocvičná aktivita, tělocvičná rekreace – její cíle a úkoly.
 - b) Funkční anatomie dolní končetiny. Vzruchová aktivita, přenos informací.
 - c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje vytrvalostních schopností.
5.
 - a) Vysvětlete pojmy volný čas, výchova k volnému času a výchova ve volném čase.
 - b) Svalová kontrakce a relaxace. Stavba a funkce neuronu.
 - c) Odborná doporučení k celkové úrovni pohybové aktivity u dětí a dospělých osob.
6.
 - a) Charakterizujte současný stav v oblasti volného času a pokuste se popsat tendence vývoje.
 - b) Funkční anatomie analyzátorů. Možnosti určení intenzity pohybového zatížení.
 - c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje silových schopností u dětí školního věku.
7.
 - a) Optimalizace životního stylu. Socioprofesionální role. Sociální status člověka.
 - b) Funkční anatomie vylučování. Měření srdeční frekvence ve sportovní praxi.
 - c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje rychlostních schopností.



8.

- a) Pojem zdraví. Zdraví a jeho chápání v práci rekreologa.
- b) Fyziologie nervové soustavy. Termoregulace při zátěži.
- c) Dědičnost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

9.

- a) Stav a tendence vývoje v prevenci zdraví z pohledu potřeb naší společnosti.
- b) Funkční anatomie nohy. Regenerace sil po tělesné zátěži.
- c) Pohybové dovednosti – charakteristika, dělení, metody rozvoje.

10.

- a) Optimalizace pohybové aktivity ve vztahu k práci rekreologa.
- b) Funkční anatomie oblasti kolena. Imunitní obranný systém.
- c) Lateralita v pohybové činnosti.

11.

- a) Komunální rekreace - vysvětlení pojmu a základní charakteristika obsahu práce rekreologa v případné roli pracovníka na úrovni obce.
- b) Funkční anatomie oblasti ramene. Pohyb a civilizační onemocnění.
- c) Struktura, diagnostika a metody rozvoje obratnostních schopností.

12.

- a) Projekt Zdravá města – vysvětlení a základní fakta ve vztahu ke komunální rekreaci a práci rekreologa.
- b) Funkční anatomie dýchacího systému. Krevní tlak.
- c) Koncepce zdravotně orientované zdatnosti.

13.

- a) Význam a vliv prostředí na zdraví člověka a množství a intenzitu jeho pohybové aktivity.
- b) Funkční anatomie kosterního svalu. Vegetativní nervový systém v průběhu zátěže.
- c) Biologická zralost a její vztah ke složkám tělesné zdatnosti.

14.

- a) Volnočasové aktivity – stav a tendence jejich vývoje z pohledu zájmu individua i společnosti.
- b) Řízení činnosti kosterního svalstva. Přetěžování ve sportu, únava.
- c) Odborné posuzování v tělesné výchově a sportu. Chyby při posuzování.

15.

- a) Cíle a úkoly rekreace.
- b) Trávení. Základní principy řízení motoriky.
- c) Rozvoj sportu v českých zemích - první sportovní svazy, olympijské hnutí a olympijský výbor, významné osobnosti, naši slavní sportovci.

16.

- a) Funkce volného času ve vztahu k životnímu stylu člověka.
- b) Funkční anatomie oběhového systému. Anaerobní práh - metody určení, uplatnění v praxi.
- c) Novodobé systémy tělesné výchovy a jejich význam pro současnou školní tělesnou výchovu - anglický systém sportů a her, německé turnérství, švédská gymnastika.



17.

- a) Historický přístup k obsahu a organizaci rekreace.
- b) Látkové řízení funkcí. Zátěžová funkční diagnostika (základní testy).
- c) Olympijské hnutí v současnosti a jeho problémy - vznik novodobého olympijského hnutí, meziválečné období, období let 1945-1990.

18.

- a) Vysvětlíte pojmy kompenzace, kontemplace, regenerace, rekondice, edukace, komunikace, integrace, participace, enkulturace.
- b) Dýchání. Sportovní forma.
- c) Antické olympijské hry a jejich odkaz dnešku - vzdělávání v antickém období, kalokaghatia, olympijské hry.

19.

- a) Bílá kniha o sportu. Základní myšlenky materiálu ve vztahu k práci rekreologa.
- b) Svalové dysbalance. Zdroje energie pro svalovou práci.
- c) Vzdělávání v období středověku až do 18. století, postavení školní tělesné výchovy ve vzdělávání - rytířská výchova, humanismus, filantropismus.

20.

- a) Role pohybové aktivity při ovlivňování životního stylu člověka
- b) Základní metabolické pochody. Kompenzační cvičení.
- c) Počátky tělesné kultury v českých zemích - soukromé ústavy, vznik tělovýchovných jednot, školní tělesná výchova.

