# Pohybová aktivita, kondiční rozvoj člověka

# Pohybová aktivita člověka

Rozhodující složkou činnosti je pohyb

Původně pohybový charakter měly všechny hlavní činnosti v jednotlivých etapách ontogeneze:

- **manipulace** (dětství)
- **hra** (předškolní věk)
- **učení** (školní věk)
- **práce** (dospělost)

V posledních desetiletích mají učení a práce převážně duševní charakter a jsou pohybově statickými činnostmi

Zdravotní doporučení k úrovni pohybové aktivity: **děti a mládež** min. 60 min denně, **dospělí** min. 30 min denně, vhodná intenzita v min. 10min intervalech

# Pohybová aktivita člověka

Rozdělení dle rozsahu:

**a) Jednotlivá pohybová aktivita**

- jeden konkrétní druh pohybového chování a jednání
- př. utkání ve volejbale, běh 30 min

**b) Celková pohybová aktivita = Pohybová aktivnost = „Sport“** v širokém slova smyslu

- souhrn všech jednotlivých pohybových aktivit
- pro člověka je zdravotně nezbytná, ale v současné době je většina populace postižena tzv. hypokinezí = nedostatkem pohybu

# Pohybová aktivita člověka

## Rozdělení dle periodicity:

**a) Cirkadiánní rytmus**

- denní, 24hod rytmus
- bdělost (aktivita) x spánek (relativní klid)

**b) Cirkanuální rytmus**

- roční rytmus
- snížení spontánní pohybové aktivity na podzim a v zimě x zvýšení na jaře a v létě

## Rozdělení dle obsahu:

**a) Tělovýchovná aktivita** (povinná, školní)

**b) Sportovní aktivita** (výběrová, specializace)

- v současnosti pojem sport širší pojetí

**c) Pohybově-rekreační aktivita** (zdravotní)

# Kondiční rozvoj člověka

Z celoživotního hlediska je pro hodnocení kondičního rozvoje nutné **širší pojetí,** které zahrnuje:

a) hodnocení tělesné zdatnosti mot. testováním

b) stanovení úrovně pohybové aktivity

c) posouzení úrovně vědomostí o tělesné zdatnosti a pohybové aktivitě a postojů k nim

V tomto případě se může vyskytnout relativně vysoký počet dětí ohrožených nízkou úrovní tělesné zdatnosti v pozdějším věku.

V současnosti se uplatňuje koncepce, která rozlišuje zdravotně orientovanou a výkonnostně orientovanou tělesnou zdatnost.

# Pohybová aktivita

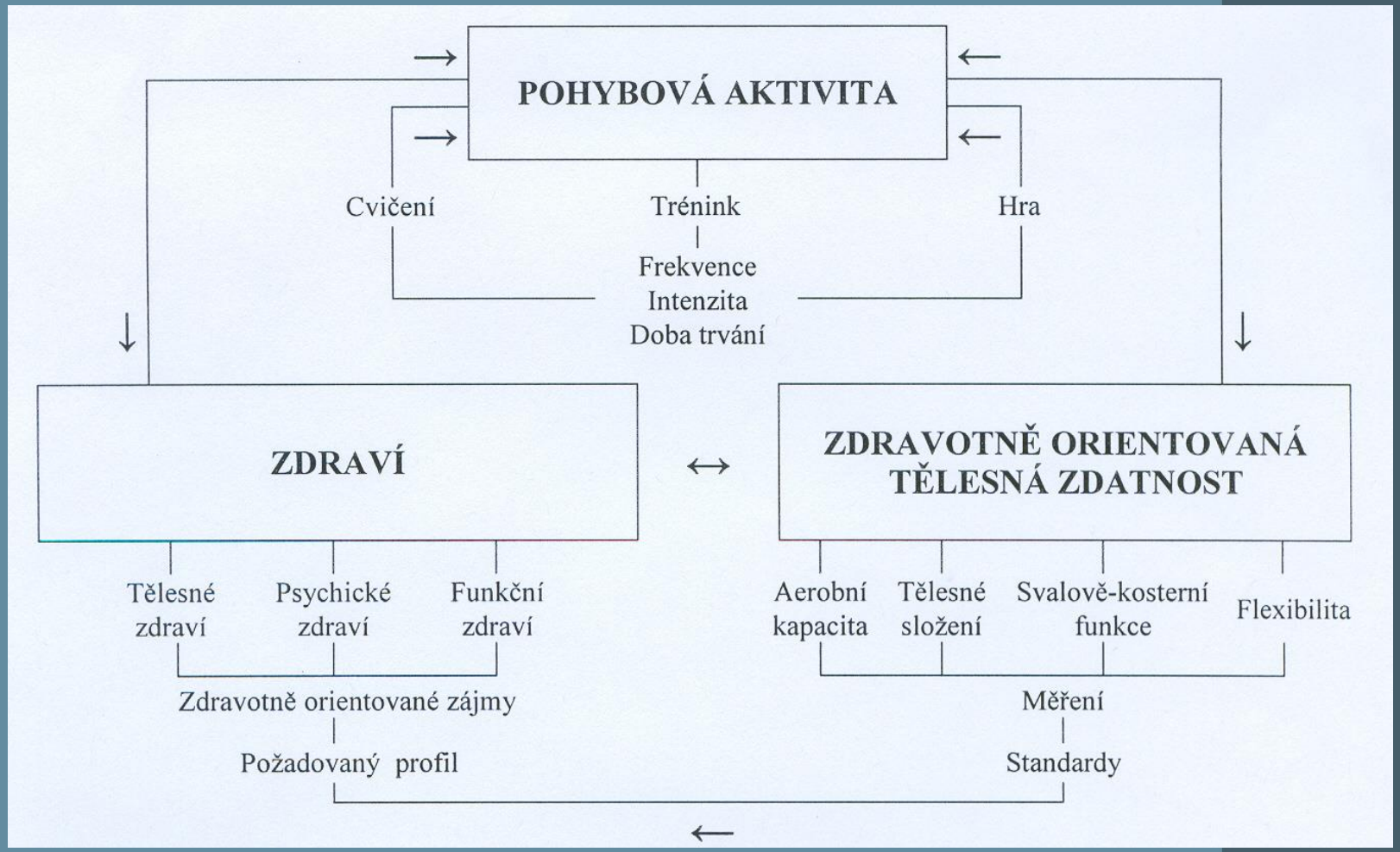
Vztah pohybové aktivity k úrovni tělesné zdatnosti není tak jednoznačný, jak se většinou hypoteticky předpokládá.

Je to z důvodu působení celé řady dalších činitelů (včetně růstu a biologické zralosti), kteří ovlivňují úroveň pohybové aktivity a tělesné zdatnosti dětí školní věku.

Zatímco v **dospělosti** je tělesná zdatnost dobrým ukazatelem úrovně pohybové aktivity, v **dětství** je úroveň vztahu k indikátorům tělesné zdatnosti pouze mírná až střední.

Přirozené zlepšování dětí v tělesné zdatnosti navíc může skrývat negativní důsledky sedavého životního stylu v tomto věku.

# Pohybová aktivita




**Obr.:** Vztahy mezi zdravím, pohybovou aktivitou a zdravotně orientovanou zdatností

# Intervenční kondiční programy

V praxi nejefektivnější kondiční programy zdůrazňují **zábavnou pohybovou činnost snadno použitelnou v průběhu dalšího života**, nabízí pohybové aktivity vhodné pro různé motorické předpoklady, seznamují děti se **zdravotním prospěchem pohybové aktivity** a současně upozorňují na rizika nízké úrovně pohybové aktivity.

Ve vzdělávacích aktivitách může tělesně nezdatný žák zažít rychleji pocit úspěchu než ve vlastním kondičním zdokonalování.

# Intervenční kondiční programy

Vstupní identifikace tělesně nezdatných jedinců školního věku

▼

Formulace základního účelu kondičního programu

▼

Oslovení rodičů vybraných dětí k souhlasu s účastí dítěte a k podpoře programu

▼

Upřesnění kondičních potřeb dítěte na základě empirického šetření

▼

Plánování a realizace kondičního programu

▼

Průběžné monitorování dosaženého pokroku v plnění stanovených cílů

▼

Vyhodnocení účinnosti kondičního programu ze strany učitelů, dětí i rodičů

▼

Celkové zhodnocení programu a vytvoření navazujících kondičních příležitostí

**Obr.** Postup realizace efektivních kondičních programů

# ODZNAK VŠESTRANNOSTI
(diamantový, zlatý, stříbrný, bronzový)

O získání OV se může ucházet každý zájemce ve věku od 7 let do pokročilé dospělosti, hodnocení podle bodovacích tabulek.

Obsah OV (12 disciplín):

- Běh na 60 m, skok do dálky z rozběhu, hod míčkem 150 g, běh 1000 m
- Dribling s basketbalovým míčem kolem dvou met
- Plavání volným způsobem
- Skákání přes švihadlo
- Hod 2kg medicinbalem obouruč přes hlavu vzad, trojskok snožmo z místa
- Opakované shyby na šikmé lavičce, opakované kliky, opakované leh-sedy

Děkuji Vám za pozornost