# ZÁKLADY KINANTROPOLOGIE

Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D.

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU FP TU V LIBERCI

8. 11. 2023

**Pohybová rekreace**

# Obsah přednášky

**1) Pohybová rekreace v tělesné kultuře**

**2) Vztah ke zvyšování efektivity práce**

**3) Pohybový režim**

# Tělesná kultura

Pohybové činnosti v celé jejich šíři, přesně vystihující podstatu této činnosti, jako neoddělitelnou součást vývoje a existence člověka.

- **Formy tělesné kultury (druhy tělocvičné aktivity)**

**1) Tělesná výchova –** základní, povinné a všeobecné vzdělání v TK

Představující ty pohybové dovednosti a schopnosti bez nichž by člověk nemohl v životě obstát.

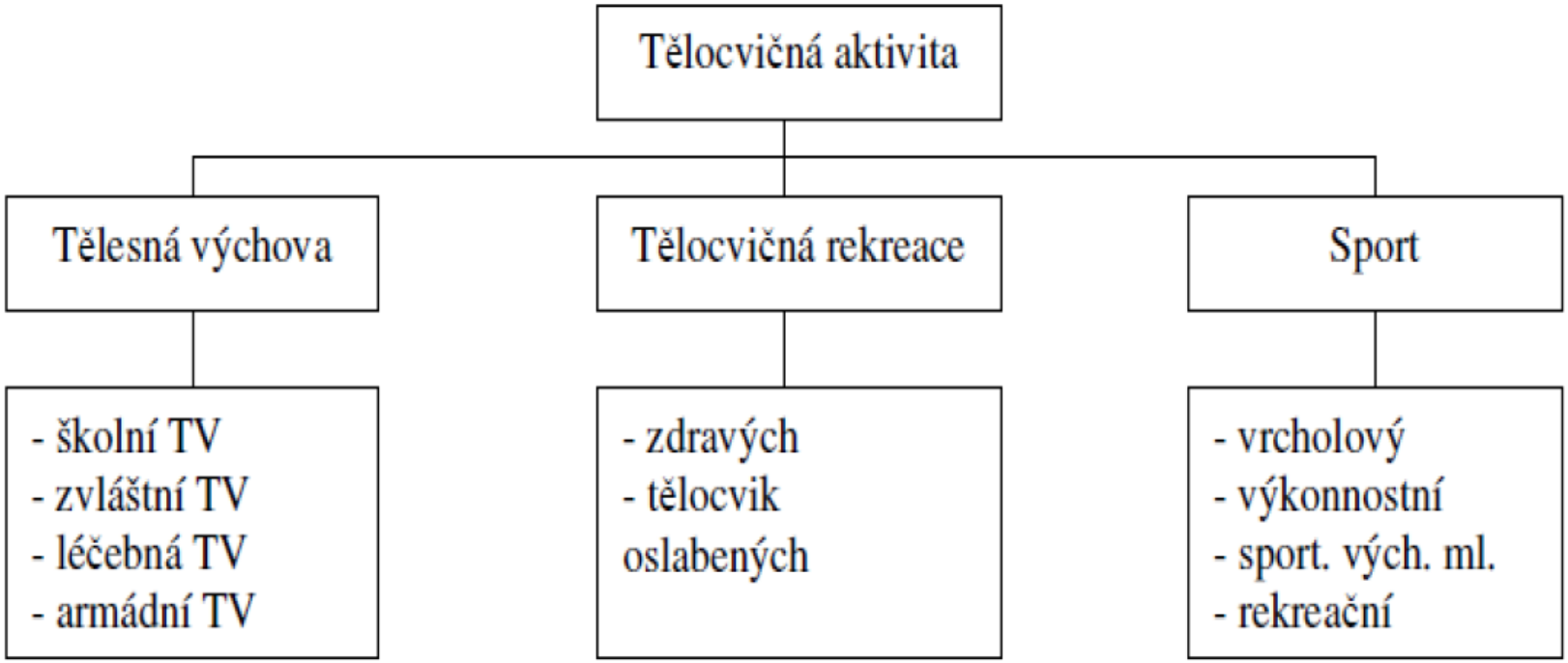
**2) Sport –** předvádění vrcholných výkonů ve specifické motorické činnosti

Představující pohybovou činnost člověka jako nejrozvinutější formu hry, zaměřenou na prožívání člověka sebe samotného prostřednictvím maximálně možného výkonu.

**3) Pohybová rekreace –** obnovení dobrého stavu organizmu a zdraví

Používající pohybové činnosti člověka k odpočinku a regeneraci sil, tak aby biologická základna lidského života byla pohybem upevňována ne oslabována.

# Tělocvičná aktivita



# Pohybová rekreace

- **Rekreace obecně**

  Podle Meyera je rekreace svobodně prováděná činnost ve volném čase, motivovaná uspokojením a radostí z ní pramenící.

- **Pohybová rekreace**

  Je zájmová, ve volném čase prováděná, tělovýchovná, sportovní a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice.

  Motivováno především hypokinezí dnešního životního stylu, aktivním odpočinkem, regenerací kondičních a duševních sil. Také i prožitkem radosti z pohybu, estetického cítění a uspokojení potřeby společenského kontaktu.

# Pohybová rekreace

- **Základní znaky pohybové rekreace**

**1) Činnost fyzická a mentální, spojená s emocionálním prožitkem.**

**2) Činnost probíhající pouze ve volném čase.**

**3) Činnost dobrovolná, svobodně volená.**

**4) Rozhodujícím motivem k činnosti je uspokojení a zábava.**

**5) Činnost mající vždy svůj účel a smysl.**

**6) Rozsah forem je nekonečný.**

# Pohybová rekreace

- **Vztah k efektivitě práce a tvořivé činnosti**

**Hypokineze a psychický stres je daní za vědecko-technický pokrok**

**Úroveň zdraví a úroveň únavy přímo podmiňuje efektivitu práce**

**Výzkumy prokázaly pozitivní ovlivnění zdraví i únavy pohybovou rekreací (včetně vlivu pohybové aktivity na efektivitu práce)**

**<u>Efekty</u>**

**Bezprostřední – formy pohybové aktivity na pracovišti (aktivní odpočinek)**

**Kumulativní – formy pohybové aktivity v rámci volného času (vyšší tělesná zdatnost)**

# Pohybová rekreace

- **Prokázaná fakta**

**Lepší vztah k práci**

**Větší zodpovědnost v plnění pracovních úkolů**

**Lepší vztah k nadřízeným i podřízeným**

**Schopnost týmové práce**

**Větší odolnost proti únavě**

**Nižší nemocnost a úrazovost**

**Prevence syndromu vyhoření a depresím**

**Větší produktivita práce**

# Pohybová rekreace

- **Duševní práce**

**(nevýhodou je, že stres přetrvává dlouho po skončení pracovního procesu)**

**-> aktivní odpočinek stimuluje činnost mozku, zapojení jiných center CNS**

**-> využití dalších rekreačních aktivit (masáže, sauna, koupele apod.)**

- **Fyzická práce**

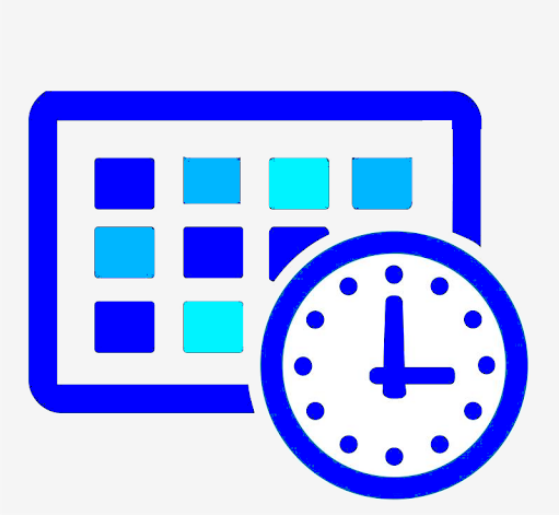
**(nevýhodou je, že je většinou jednostranná a monotónní)**

**-> kompenzace jednostrannosti a chybějící pohybové činnosti**

**-> kompenzace psychického stresu hlavně z důvodu monotónnosti práce**

# Pohybová rekreace

- **Pohybový režim**



**Souhrn všech pohybových činností pravidelně a dlouhodobě realizovaných (nejenom volnočasových, ale i pracovních)**

**-> týdenní pohybový režim**

**-> roční pohybový režim**

**Z hlediska optimalizace je důležitá regulace pracovních dopadů (často jednotvárného zatížení) a usnadnit proces regenerace a odpočinku**

**Důležité je správné naplánování aktivit a stanovení FITT charakteristik**

# Děkuji za pozornost

KATEDRA TĚLESNÉ
VÝCHOVY A SPORTU
FP TU V LIBERCI