



Fakulta  
tělesné kultury

# STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

---

Část státní závěrečné zkoušky:	<b>Rekreologie a oborový základ TVS</b>
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obor:	Rekreologie

Cílem státní závěrečné zkoušky je prokázat úroveň kompetencí (analýza a syntéza poznatků, řešení problémů, odborná komunikace, celkové vystupování a jednání), které si student/-ka osvojil/-a v průběhu studia.

**Poznámka:** Zkouší se v rozsahu látky odpřednášené na přednáškách, seminářích a tématach, zadaných k samostudiu. Všechny otázky vnímejte v kontextu věkových a sociálních specifik, a zároveň s přihlédnutím k osobám zdravotně a sociálně znevýhodněným.

### **Organizace:**

- a) student/-ka absolvuje přípravu v délce 2-3 minut
- b) student/-ka absolvuje zkoušku před komisí, a to vždy podle zaměření okruhů dané problematiky. Délka zkoušení je individuální (průměrně 10-15min)

- 1)** Informační zdroje v rekreologii, způsob vyhledávání informací, příklady odborných oborových databází a odborných časopisů (životní styl, zážitková pedagogika a výchova v přírodě, cestovní ruch, management rekreace), kritéria pro hodnocení kvality zdrojů (odborných článků, časopisů), struktura odborného článku a obsah jednotlivých částí.
- 2)** Volný čas – definice, základní pojmy, terminologie (Joffre Dumazedier, John Neulinger a další autoři); rekreace – definice, základní pojmy, terminologie; World Leisure organization, Charta volného času, Všeobecná deklarace lidských práv a volný čas; Volný čas v kontextu českých autorů.
- 3)** Dělení a struktura volnočasových aktivit; organizované a neorganizované volnočasové aktivity; Robert A. Stebbins a dělení volnočasových aktivit; dimenze volnočasových aktivit a jejich význam.
- 4)** Funkce volného času – Dumazediere, Ospachowský, Iwasaki; Volný čas v kontextu zdraví; fyzické, psychické a sociální přínosy aktivního trávení volného času.

- 5) Organizované a neorganizované volnočasové aktivity – jejich charakteristika, význam, rizika, zapojení do volnočasových aktivit v ČR a zahraničí u různých věkových skupin, sportovní a umělecké volnočasové aktivity, mládežnické volnočasové organizace – historie a význam, DDM.
- 6) Richard M. Lerner a Teorie pozitivního vývoje mládeže (Theory of Positive Youth Development); model 5C resp. 6C; praktické příklady uplatnění v praxi, volný čas v kontextu prevence sociálně-patologických jevů, rizikového chování apod.
- 7) Životní styl a zdraví – vymezení pojmů, význam pohybové aktivity pro zdraví člověka a společnosti (celospolečenský kontext) a její podpora, tendence vývoje v současné společnosti. Vysvětlení vztahu: rekreace – pohybová aktivita – zdraví – prevence.
- 8) Pohybová aktivita – stav a tendence vývoje v ČR a v zahraničí (výzkumné studie a jejich výsledky). Doporučení pro PA – národní, mezinárodní; u specifických populačních skupin – děti, dospělí, senioři). Možnosti vyjádření energetické náročnosti různých činností (např. MET, kcal, Borgova škála, tepová frekvence).
- 9) Podpora pohybové aktivity – mezinárodní, národní a komunální úroveň; podpora pohybu ve školním prostředí, podpora pohybové aktivity na pracovišti, podnikové wellness, prostředí a pohybová aktivita; ekologický model; význam volného času a rekreačních aktivit v podpoře pohybu.
- 10) Buňka – základní stavební a funkční jednotka živých organismů; součásti buňky; tělesné tekutiny. Vnitřní prostředí – homeostáza. Tělesné složení – popis jednotlivých frakcí a jejich významu pro zdraví člověka.
- 11) Kardiovaskulární systém – Krev – funkce krve, složení krve, srážení krve, krevní skupiny, imunitní systém. Imunita a pohybová zátěž. Charakteristika a vlastnosti srdečního svalu, základy funkční anatomie.
- 12) Svalová soustava – základní rozdělení typů svalstva (kosterní, hladké, srdeční). Kosterní sval – charakteristika, složení, molekulární podstata stahu, typy svalových vláken, nervosvalový přenos, motorická jednotka. Dělení svalů z funkčního hlediska + příklady svalů – posturální, fázické. Základní terminologie – svalové dysbalance, kompenzační cvičení.
- 13) Dýchací systém – mechanika ventilace, základní objemy plicní, respirace, transport kyslíku a oxidu uhličitého. Dýchání za změněných vnějších podmínek. Odpověď dýchacího systému na svalovou činnost, mrtvý (dýchací) prostor, druhý dech.
- 14) Termoregulace, význam udržování stálé tělesné teploty, vznik a transport tepla v organismu, fyzikální mechanismy termoregulace. Praktické aspekty termoregulačních mechanismů.
- 15) Adaptace organismu na pohybovou zátěž. Adaptace a sportovní trénink, pohybové schopnosti (sensitivní období) a základní fyziologické principy jejich rozvoje. Únava a regenerace při aerobní/anaerobní zátěži. Regenerace organismu. Optimální intenzita zatížení a její stanovení.

- 16)** Biologické energetické systémy krytí pohybových činností – znalost a kontextuální zapojení základních termínů (katabolismus, anabolismus, laktát, VO<sub>2</sub> max, metabolismus, tepová frekvence, únava). Aerobní, anaerobní, energetické substráty, časová souslednost nástupu jednotlivých systémů, tréninkové cíle.
- 17)** Optimalizace životního stylu – klíčové proměnné, základní principy, souvislosti, model F-I-T-T. Monitoring pohybové aktivity – subjektivní metody, objektivní metody; klíčové ukazatele.
- 18)** Hormonální řízení organismu – úloha a potenciál hormonů při pohybové aktivitě a jejich přímý vliv na kvalitu života a zdraví (endorfiny, adrenalin, kortizol, noradrenalin, serotonin, dopamin, testosteron, inzulin, hormony hypofýzy).
- 19)** Role výživy jako součásti zdravého životního stylu. Základní živiny (makronutrienty) – sacharidy, proteiny, lipidy a jejich energetická náročnost. Výživová doporučení (výživová pyramida, semafor). Vitaminy a minerály (mikronutrienty). Pitný režim.
- 20)** Hromadná neinfekční onemocnění – základní informace; výskyt (demografická situace v ČR); příčiny vzniku; vliv pohybové aktivity na jejich prevenci a léčbu. Demografická situace v ČR z hlediska zdraví?