



Fakulta
tělesné kultury

STÁTNÍ ZÁVĚREČNÁ ZKOUŠKA (bakalářská)

Část státní závěrečné zkoušky:	Základy rekreologie
Studijní program:	Tělesná výchova a sport
Studijní obor:	Aplikované pohybové aktivity 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.

- 1) Vymezení základních pojmů a definic, charakteristika základních vztahů a souvislostí pojmů: rekreace – rekreologie – volný čas – pohybová aktivita / pohybová inaktivita – životní styl – životní způsob – kvalita života, souvislosti a vazby na zdraví člověka. Společnost a socializace jako předmět studia sociologie; sociální role.
- 2) Význam a funkce rekreace a volného času – základní klasifikace volnočasových aktivit - volný čas a jeho význam u různých věkových skupin. Individuální potřeby a vývojové úkoly a jejich specifika v jednotlivých vývojových obdobích. Kultura, její významné znaky, etnocentrismus.
- 3) Současné vývojové trendy a tendence vývoje v oblasti volného času. Klasická sociologická teorie: sociální statika a dynamika (Auguste Comte); vykořisťování, odcizení (Karl Marx).
- 4) Životní styl a zdraví – tendence vývoje v současné společnosti – základní charakteristika a výskyt onemocnění souvisejících s životním stylem (civilizační onemocnění). Osobnost a životní styl, psychosomatické vztahy. Klasická sociologická teorie: dělba práce a solidarita, spis „Sebevražda“ (Émile Durkheim); modernizace a racionalizace společnosti (Max Weber).
- 5) Podpora pohybové aktivity a její význam pro zdraví člověka i společnosti; legislativní ukotvení podpory pohybové aktivity v národním a mezinárodním kontextu. Pohybová aktivita jako protektivní faktor při zvládnání zátěžových situací. Sociální stratifikace, teorie, příklady.

- 6) Pohybová aktivita – tendence vývoje v ČR a zahraničí (výzkumné studie a jejich výsledky) – souvislosti a vztahy k životnímu stylu a volnému času – doporučení pro PA – národní, mezinárodní (u různých cílových skupin – děti, dospělá populace, senioři). Sociální třídy, sociální status.
- 7) Optimalizace životního stylu – základní modely a intervence – vysvětlení vztahu: rekreace, pohybová aktivita, zdraví, prevence, FITT. Individuální emočně-motivační systém jedince a optimalizace životního stylu. Psychologické faktory ovlivňující kvalitu života. Sociální skupiny, subkultury.
- 8) Volný čas v kontextu veřejné politiky – volný čas a komunální politika – vytváření podmínek pro aktivní trávení volného času – komunální rekreace a základní principy řízení volného času v obcích, strategické plánování. Kvalita interpersonálních vztahů, význam sociální opory. Sportovní sociologie: sport a politika; globalizace ve sportu.
- 9) Podnikové wellness – programy podpory zdraví na pracovišti – rekreace jako kompenzace pracovní zátěže (komparace podmínek u nás a v zahraničí). Sportovní sociologie: sport, média a populární kultura.
- 10) Rekreční a volnočasové aktivity jako prevence sociálně-patologických jevů ve společnosti – role rekreologa v prevenci sociálně-patologických jevů. Sportovní sociologie: komercializace sportu.

Poznámka: Všechny otázky vnímejte v kontextu věkových a sociálních specifik, a zároveň s přihlédnutím k osobám zdravotně a sociálně znevýhodněným.

Doporučená studijní literatura a legislativní normy

- Dohnal, T. et al. (2009). *Tři dimenze pojmu Rekreeologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Giddens, A. (1999). *Sociologie*. Praha: Argo.
- Globální rada pro pohybovou aktivitu, Mezinárodní společnost pro pohybovou aktivitu a zdraví. (2010). *Torontská charta pohybové aktivity: Globální výzva k činnosti*. (ke stažení na: www.globalpa.org.uk)
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2008). *Rekreeologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Ješina, O., Hamřík, Z., et al. (2011). *Podpora aplikovaných pohybových aktivit v kontextu volného času*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Kalman, M., Hamřík, Z., & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut. (ke stažení na: <http://www.cyklodoprava.cz/file/cyklopolitika-zdravi-podpora-pohybove-aktivity-pro-odbornou-verejnost/>)
- Kalman, M., Sigmund, E., Sigmundová, D., Hamřík, Z., Beneš, L., Benešová, D., Csémy, L., & HBSC český národní tým (2012): *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého. (ke stažení na: www.hbsc.upol.cz)
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. Olomouc: Univerzita Palackého. (ke stažení na: www.hbsc.upol.cz)
- Keller, J. (2004). *Dějiny klasické sociologie*. Praha: SLON.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie. Radost, naděje, odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Marcus, B. H., & Forsyth, L. A. H. (2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Petrusek, M. (2000). *Sociologické školy, směry, paradigmata*. Praha: SLON, 2000.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Paido.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada.
- Smékal, V. (2009). *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal.
- Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie I*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum.
- Vágnerová, M. (2014). *Současná psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál.
- Ward, D. S., Saunders, R. P., & Pate, R. R. (2007). *Physical activity interventions in children and adolescents*. Champaign, Ill: Human Kinetics.