

# ANTROPOMOTORIKA

Předmět **ANTROPOMOTORIKA**

Vědní obor, který studuje *motorické projevy* člověka ve vztahu k jeho *morfologicko-funkčním* předpokladům.

***Antropomotorika je vědní disciplína, která zkoumá struktury a vztahy mezi vnitřními předpoklady a vnějšími pohybovými projevy člověka.***

...Anthropos...

...Motus...

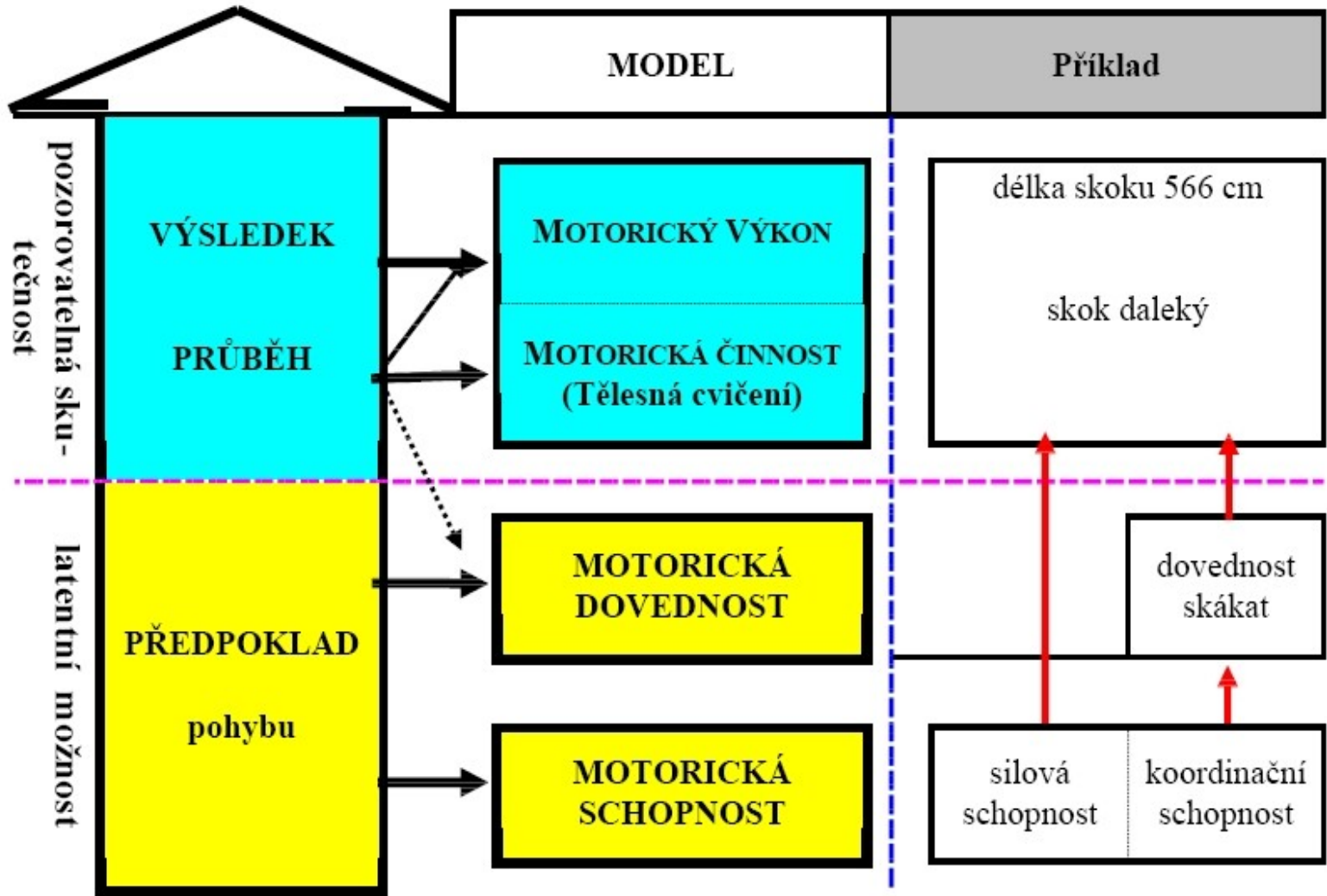
## Motorika

- Vlastnosti, předpoklady systému pro pohyb
- Souhrn pohybových projevů systému

## Antropomotorika

- věda , studující pohybové projevy vzhledem k vnitřním integrovaným předpokladům
- věda o pohybových předpokladech a projevech v oblasti tělesné výchovy a sportu

# ANTROPOMOTORIKA



Obr. 1 Konstrukty motoriky člověka ( upraveno podle MĚKOTY 1983)

## Oblasti zkoumání

- teorie motorických schopností a dovedností
- teoretické aspekty tělesných cvičení
- fylogeneze a ontogeneze lidské motoriky
- somatická a motorická metrologie
- metody sledování a vyhodnocování motorické výkonnosti

# ZÁKLADY POHYBOVÉ ČINNOSTI ČLOVĚKA

## Typické znaky lidské motoriky

- motorika spojena s myšlením a řečí (činnost vědomá)
- bohatý rejstřík naučených pohybů (pohybových dovedností a návyků)
- lateralita u párových orgánů
- schopnost zdokonalování a flexibility pohybové činnosti

# ZÁKLADY POHYBOVÉ ČINNOSTI ČLOVĚKA

## Fylogenetické znaky ve vývoji

### Změny v tělesné stavbě:

- vzpřímené držení těla s bipedální chůzí
- změny ve stavbě
  - páteře
  - dolních končetin
  - rukou



## Vývojové stupně řízení motoriky

- Reflexní reakce organismu (tzv. reflexní oblouk)
- Reflexní řetězová reakce (instinkty, pudy)
- Podmíněné reflexy (získané v ontogenezi)
- Vědomé (úmyslné) pohyby (řízené vůlí, myšlením)

## Zvláštní skupiny řízení pohybu

- mimovolní pohyby – často patologické (třesy, křeče, hyperkinózy, ..)
- motilita (pohyby vegetativních orgánů, pohyby prováděné hladkým svalstvem)

# Význam pohybu ve fylo- a ontogenezi člověka

- Zlepšení svalové síly, rozsahu a koordinace pohybu
  - Ekonomický chod cirkulace při střední a submaximální zátěži
  - Prostředek regulace napětí a stresu
  - Stimulace produkce endorfinů
  - Udržení optimální hmotnosti a snižuje podíl nadměrného tuku o 8 –10%
  - Snižuje riziko vzniku civilizačních chorob – např. arteriosklerózy, odvápnění a riziko zlomenin
- 
- Vztah psychiky a těla
  - Hypokineze - hyperkineze
  - Funkce školní TV (lékař x učitel)
    - kompenzační, výchovný, výkonnostní, zdravotní

- Aristoteles, da Vinci
- Guts Muths, Vieth, Spiess, Ling, Tyrš
- 1960 Meinel „Bewegungslehre“
- 1964 vznik v ČSSR
- 1979 Čelikovský – 1.celostátní učebnice
- 20.. globalizace