

## **Pohyb člověka – jeho řízení (základní vývojové stupně)**

- Reflexní reakce organismu (tzv. reflexní oblouk) reakce na vizuální, akustické a taktilní podněty
- Reflexní řetězové reakce ( instinkty, pudy)
- Podmíněné reflexy (získané v ontogenezi) Pavlov – pokusy se zvířaty
- Vědomé – úmyslné pohyby (řízené vůlí, myšlením)

**Zvláštní skupiny :** - **mimovolní pohyby** – zpravidla patologické ( tremory – třesy, křeče, hyperkinézy, apod.)

- **motilita** ( souhrn pohybů vegetativních orgánů prováděných hladkým svalstvem)

## **Tělesná cvičení**

**Jde o složku pohybové činnosti člověka tvořící základní pohybový prostředek TV, sportu a pohybové rekreace.**

**Charakteristika :**

- Účinná, zpravidla intenzivně opakovaná činnost
- Prostředek napomáhající k dosažení zdravého tělesného rozvoje, zdokonalení pohybových (i některých psychických) schopností
- Provádí se záměrně pro osvojené dovedností, dosažení výkonnosti, nebo pro zdravotní či rekreační účinek

## **Vznik různých forem tělesných cvičení souvisí jak s fylogenetickým, tak s ontogenetickým vývojem člověka.**

- Totožnost (identita) pohybu – napodobování pohybů spojených s běžným životem, pohybů nutných při každodenní činnosti (běh, skoky, ....)
- Úprava (stylizace) pohybu – záměrné změny podmínek při tělesných cvičeních (překážky při běhu, šplh na laně, .....
- Zumělečt'ování (arizace) pohybu – vkládání nových prvků do pohyb. Činnosti – vznik nových odvětví (umělecká gymnastika, nyní moderní tanec, krasobruslení, ....)
- Racionalizace pohybu (zdokonalování) nové styly, techniky apod.
- Objevování (heurizace) pohybu – nová sportovní odvětví – boardové sporty, lyžař. akrobacie,