

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA

Doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc

Katedra zdrav.TV a tělovýchovného lékařství

UK FTVS

Co je zdravotní TV ?

ZTV – záměrně vedený didaktický proces, jehož úkolem je zprostředkovat zdravotně oslabeným jedincům pohybovou kompetenci vzhledem k stále častěji projevujícím se negativním důsledkům civilizace

Charakter ZTV

- Záměrná pohybová aktivita na druh oslabení
- Kompenzuje důsledky zdravotního oslabení
- Jedna z racionálních forem péče o zdravotně oslabené
- Forma řízené pohybové aktivity pro jedince zařazené do III. zdravotní skupiny

Cíle a úkoly

- Racionálním způsobem zprostředkovat vliv specificky zaměřené pohybové aktivity v rozsahu, který odpovídá zdravotnímu stavu a úrovni tělesné zdatnosti oslabeného jedince
- Zlepšení pohybové a funkční výkonnosti organismu s dosažením optimálního tělesného, duševního a pohybového rozvoje
- Úkol zdravotní
- Úkol vzdělávací
- Úkol výchovný

Zdravotní skupiny

podle MZ ČR 3/1981 a úprav 1.1.1991

- I. Zdraví jedinci, přiměřeně vyvinutí, vysoký stupeň trénovanosti
- II. Jedinci zdraví, málo trénovaní
- III. Jedinci oslabení s trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje
- IV. Jedinci nemocní

Historie

- Hippokrates – „ Orgán, který je určen k funkci, musí tuto funkci vykonávat“
- Cvičení bylo uznáváno jako prostředek léčení
- Kung-Fu, kniha z r. 2698 př.n.l. nutnost a nenahraditelnost dech.gymnastiky jako léčebného prostředku při zlomeninách, deformitách páteře, nemocech krevního oběhu

- 19.st. Švédsko – Lingův systém švédské nápravné gymnastiky na základech anatomie a fyziologie
- 1839 – u nás MUDr. Hirsch založil 1. ortopedický ústav s cvičením švédské gymnastiky
- MUDr. Spott „Nástin tělocviku lékařského“
- Malýpetr – pokračovatel v ústavech pro choromyslné
- 1844 – první tělocvičný ústav ved. Schmidt
- Hanušová – „Domácí tělocvik pro dívky chybného držení těla“
- Jedlička (1913) „Ústav pro léčbu a výchovu mrzáků
- Škvára – novodobý nestor ZTV, 1950 se ZTV dostává do škol jako vyučovací předmět pro ortopedicky oslabené děti

Druhy (kategorie) oslabení

- Oslabení pohybového systému
- Oslabení respiračního systému
- Oslabení kardiovaskulárního systému
- Metabolické a endokrinní poruchy
- Oslabení gastrointestinálního systému
- Nervová a neuropsychická oslabení
- Smyslová oslabení
- Gynekologická oslabení
- Starší věk

Didaktický proces v ZTV

Úroveň pedagogického procesu ovlivňují činitelé:

- Projekt výchovy a vzdělávání
- Subjekt výchovy
- Objekt výchovy
- Podmínky

Didaktické zásady

- Zásada uvědomělosti a aktivity
- Zásady názornosti
- Zásada soustavnosti
- Zásada přiměřenosti
- Zásada trvalosti

Didaktické metody

- Metoda vcelku
- Metoda po částech

- Současná kompenzace
- Následná kompenzace
- Kompenzace v obecném tělovýchovném pojetí

- Metoda rytmu, opakování a dávkování

Složky pohybu

- Statická – vychází z různých poloh
- Dynamická – koordinační vztahy mezi svaly
- Dechová – přívod energetických zdrojů
- Relaxační – uvolnění svalstva

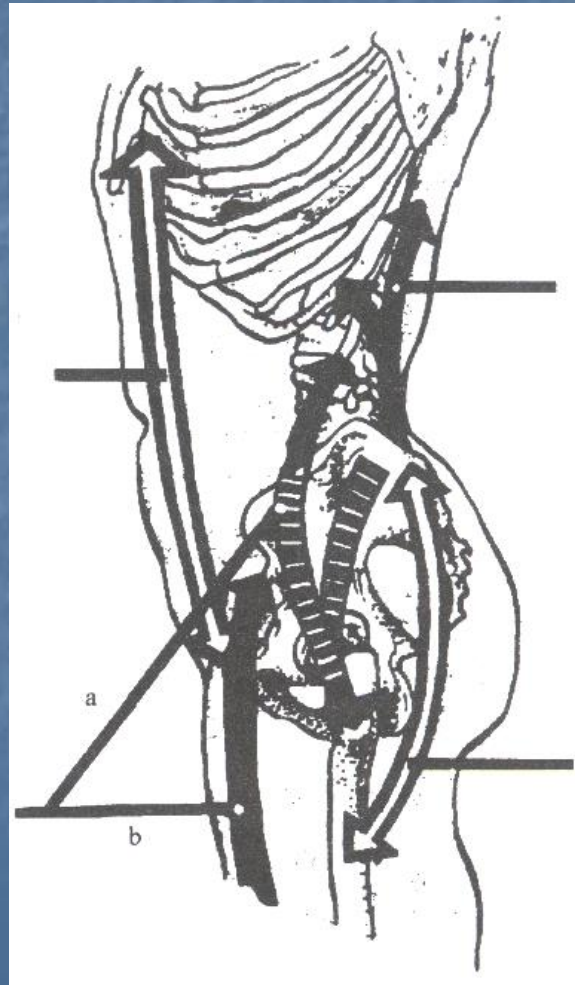
Vyrovňávací prostředky

- Cvičení pro správné držení těla a nácviku základních pohybových stereotypů
- Dechová cvičení
- Relaxační cvičení

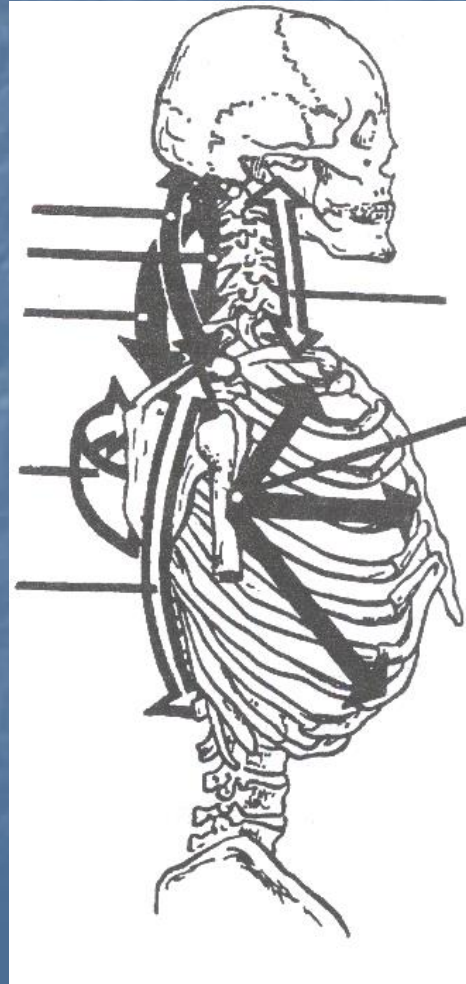
Svalová nerovnováha

- Svaly převážně tonického charakteru
 - zajištění posturální funkce
- Svaly fázického charakteru
 - tendence k hypotonii

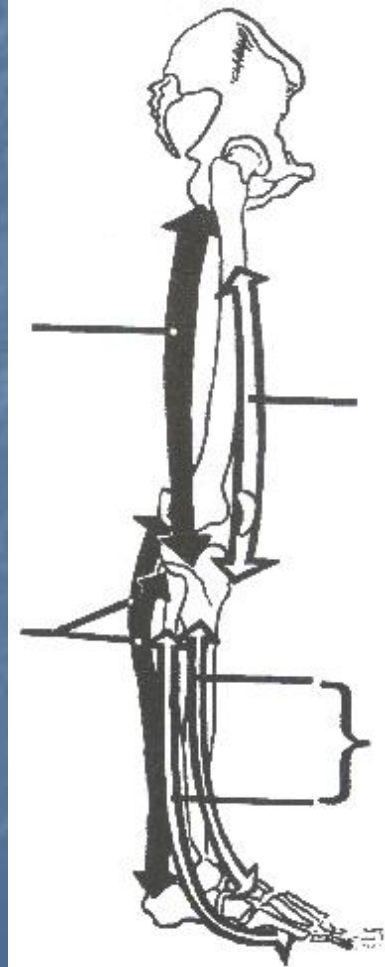
Svalová nerovnováha v oblasti pánve a dolní části trupu



Svalová nerovnováha v oblasti hlavy, krku a horní části trupu



Svalová nerovnováha v oblasti dolních končetin



Zásady pro uvolňování a protahování

- Protahovaný sval nesmí plnit antigravitační funkci
- Vedený pohyb
- Výdrž
- Využití reflexních mechanismů
- Výdech
- Fixace částí těla
- Plné soustředění na protahování do fyziologické normy
- Využití pohybu očí

Zásady pro posilování

- Před posilováním protáhnout a uvolnit antagonistické svalové skupiny
- Excentrická kontrakce
- Využití odporu
- Vhodná poloha
- Výdech
- Využití kontrakce ve zkrácení či prodloužení

Cvičební jednotka

- Úvodní část
- Hlavní část
 - a) vyrovnávací
 - b) kondiční
- Závěrečná část

DĚKUJI ZA POZORNOST