

Zdravotná TV

- je špecifická forma TV určená pre zdravotne oslabených jedincov.

Ľudskú populáciu rozdeľujeme do 4 zdravotných skupín:

1. ľudia nadpriemerne zdatní – vrcholoví športovci
2. priemerne zdatní – väčšina populácie
3. ľudia s menšími odchýlkami zdravia, navštevujú TV na školách a to:
 - buď v oddeleniach ZTV (zdravotnej TV)
 - alebo navštevujú NTV (normálnu TV), ale cvičia s úľavami
4. ľudia s väčšími odchýlkami zdravia, ktorí sú oslobodení od povinnej školskej TV. Cvičiť by mali v zdravotných zariadeniach (LTV-liečebná telesná výchova) pod vedením rehabilitačných pracovníkov.

Zaradenie do zdravotnej skupiny robí ošetrojúci lekár.

Nie je trvalé. U školskej mládeže platí 1 rok.

Zriadenie oddelení ZTV:

- zriadenie oddelenia ZTV schvaľuje zriaďovateľ školy (VÚC) na základe požiadavky rodičov (?), lekára (?) na všetkých stupňoch škôl, hlavne na ZŠ
- zriaďujú sa pri počte 10 – 12 oslabených žiakov (môžu byť zo všetkých tried aj z viacerých škôl)
- má byť zabezpečené bezprašné prostredie, teplota prostredia aspoň 24 stupňov

Kvalifikácia na prácu v oddeleniach ZTV:

Oddelenie ZTV na škole môže viesť

- učiteľ TV (absolvent FTVŠ alebo absolvent PF učiteľstva pre 1. stupeň)
- alebo absolvent kvalifikačného kurzu ukončený kvalifikačnou skúškou s osvedčením o spôsobilosti vyučovať ZTV.

Cieľom ZTV na škole:

1. cvičením odstrániť oslabenie u žiaka, aby sa mohol zaradiť do normálnej TV
2. znížiť stupeň oslabenia, zlepšiť zdravotný stav
3. ak sa nedá zlepšiť, aspoň udržať daný zdravotný stav, zabrániť jeho zhoršovaniu.

Úlohy ZTV na školách:

- umožniť primeranú činnosť zdravotne oslabeným žiakom, ktorí nemôžu držať krok so zdravými žiakmi
- združovať oslabených žiakov do rovnocenných pohybových kolektívov, aby sa vylúčili psychické tlaky na oslabených žiakov
- oboznamovať žiakov s anatomickým a fyziologickým základom ich oslabenia a vzbudzovať u nich záujem o nápravu, resp. zmiernenie následkov oslabenia
- pravidelne aplikovať vyrovnávacie a kompenzačné cvičenia
- vypestovať psychohygienické zásady a režim dňa pre pracovné uplatnenie
- naučiť žiakov realizovať sa v pohybových činnostiach v rámci ich oslabenia v primeranom kolektíve.

Organizačné formy a prostriedky práce s oslabenými žiakmi:

Základnou organizačnou formou je hodina ZTV (vyučovacia jednotka).

Dalšími sú:

- plavecký výcvik a cvičenia vo vode (špeciálne prispôsobené)
- lyžiarsky výcvik a iné zimné sezónne činnosti
- turistika a pohyb v prírode
- letné prázdninové tábory pre oslabených
- ranné cvičenia
- ranné telovýchovné chvíľky
- záujmové krúžky
- domáce cvičenie.

Stavba hodiny ZTV:

1. Úvodná časť (5 minút)

- sústrediť žiakov, oboznámiť s cieľom hodiny (organizačná časť)
- rozhriatie (rušná časť)
- kontrola D.Ú. – či žiaci vykonávajú správne cvičenia zadané na D.Ú.

2. Hlavná časť (25 – 30 minút)

- **vyrovnávacia časť** (nácvičná) – nacvičujeme **nové pohybové prvky s konkrétnym vyrovnávacím alebo kompenzačným účinkom (2-3 cviky, t.j. asi 20% z celkového obsahu)**. Zvyšok tvoria známe cvičenia, ktoré už majú žiaci zafixované. Napr. na správne dýchanie, koordináciu pohybov s dýchaním, správnu relaxáciu, cvičenia na vytváranie správneho posturálneho reflexu, správnej chôdze, pohybovej koordinácie, zväčšovanie kĺbovej pohyblivosti a pod. Začíname v nízkych polohách. **Každý pohyb sa musí vykonávať technicky správne.** Vždy nasleduje 5 – 10 sekundová relaxácia. Sú tu prestoje. Je nezáživná.

Úlohou tejto časti je:

- » vypestovať návyk SDT v rôznych polohách a pri pohybe
- » natiahnutie skrátených svalov, posilnenie oslabených svalov, uvoľnenie spevnených svalov, nácvik správnych pohybových stereotypov
- » skoordinať cvičenie s dýchaním.
- **kondičná časť** (všeobecne rozvíjajúca časť) – treba zaraďovať cviky ako pre zdravé deti, aby príliš nezaostávali za rovesníkmi (vyberať z osnov pre NTV tie cvičenia, ktoré môžu vykonávať z atletiky, gymnastiky, plávania, športových hier, tancov a pod.).

Úlohou tejto časti je:

- » vypestovať športové pohybové návyky a zručnosti
- » zlepšovať funkčnú zdatnosť a výkonnosť organizmu
- » zabezpečiť emocionálne vyžitie žiakov pri pohybovej činnosti.

4. Záverečná časť (5 minút)

- cviky na ukludnenie a
- zadanie pohybovej D.Ú. (2-3 cviky)

Fyziologická krivka (pulzová frekvencia) má dosahovať nižšie hodnoty než na NTV, pulz má striedavo stúpať a klesať (po každom cviku má byť zaradená relaxácia), tzn. má mať viac nižších vrcholov.

Druhy oslabení:

1. ortopedické
2. kardiovaskulárne
1. respiračné
2. metabolické
3. tráviaceho systému
4. nervové – epileptici
5. zmyslové oslabenia – zrak, sluch
6. gynekologické
7. urologické.

Dôležitá je spolupráca učiteľa s lekárom a rodičom.

Charakteristika ortopedickej vady a cvičení zameraných na ortopedické oslabenia:

Oslabenia chrbtice

A. predozadné odchýlky chrbtice

gul'atý chrbát- hyperkyfóza – vzniká hlavne vo veku 6-7 rokov, súvisí s nástupom do školy, žiak nedokáže dokonale vzpažiť, pri snahe o dokonalé vzpaženie sa prehýba v driekovej časti a vystrkuje brucho.

Vhodné cvičenia:

- cvičenia zamerané na natiahnutie prsného svalstva, flexorov (ohýbačov) kolien, driekových svalov
- cvičenia na posilnenie krčného, medzilopatkového, chrbtového a brušného svalstva. Stred vyrovnávania je v medzilopatkovej oblasti (hrudné záklony, otáčanie trupu s upažením pokrčmo, prehnuté predklony)
- dýchacie cvičenia na prehĺbenie dýchania, správne postavenie a rozvoj hrudníka.

Nevhodné cvičenia:

- ohnuté predklony s výdržou
- dlhotrvajúce vzpory vpredu
- kolisky, visy, skoky, kotúle, pádlovanie, bicyklovanie
- dvíhanie a nosenie ťažkých predmetov.

odstávajúce lopatky- znížený svalový tonus – štíhle dieťa s dlhými končatinami, jemnou kostrou, úzkym hrudníkom, slabo vyvinutým svalstvom, má ochabnuté lopatkové svaly.

Vhodné cvičenia:

- cvičenia v ľahu vzadu
- cvičenia v sede skrčmo skrížnom.

zväčšené prehnutie v drieku – hyperlordóza – prejavuje sa predsunutím brucha, zlým sklonom panvy (horná časť smeruje dopredu, je vysadená, nie je podsadená). Vzniká ako kompenzácia hyperkyfózy chrbta.

Vhodné cvičenia:

- tie, ktoré posilňujú bránicové dýchanie
- cvičenia na posilnenie brušných, chrbtových a sedacích svalov
- cvičenia na predĺženie driekových svalov
- cvičenia v predklone trupu a v ľahu vznesmo
- visy, visy na šikmých plochách
- stoje na lopatkách, stoje s prednožením

- plazenie, lezenie, podliezanie.

Nevhodné cvičenia:

- ľah vpredu
- záklony trupu
- dlhé státie, sedenie,
- dlhodobé poskoky, skoky
- kolisky, mostíky.

plochý chrbát – hypokyfóza- je vidieť zmenšená hrudná kyfóza a drieková lordóza, hrudník je plochý, valcovitý, hlava vzpriamená. Žiak nemá vyvinuté fyziologické (prirodzené, funkčné) zakrivenia chrbtice, chodí príliš narovnaný. Nevie sa ohnúť ani prehnúť, ťažko sa otáča, veľmi ťažko vykoná stojku na hlave alebo na rukách.

Vhodné cvičenia:

- všetky, ktoré sú zamerané na zvýšenie pohyblivosti chrbtice vo všetkých smeroch v ľahu vpredu, vo vzpore kľáčmo, v kľaku, v stoj
- cvičenia zamerané na posilnenie a skrátenie šijových a driekových svalov a na natiahnutie chrbtových svalov
- cvičenia na uvoľnenie hrudnej časti chrbtice.

Stred vyrovnávacieho úsilia je v drieku. Smer pôsobenia je vzad.

Nevhodné cvičenia:

- dlhotrvajúce polohy v ľahu, vise a cvičenia v týchto polohách
- tvrdé doskoky.

B. bočné odchýlky chrbtice

skolióza- vybočenie chrbtice, asymetria tvaru ramien, lopatiek, bokov, línie krku a rotácia chrbtice. Môže byť vrodená ale častejšie je získaná. Jednooblúková je v tvare C, zložená v tvare S, dextroskolióza (doprava), sinistroskolióza (doľava). Kompenzovaná je vtedy, ak kolmica zo stredu záhlavia prechádza sedacou ryhou, dekompenzovaná, ak kolmica zo stredu záhlavia neprechádza sedacou ryhou.

Vhodné cvičenia:

- ktoré naťahujú svaly vnútornej strany zakrivenia a posilňujú svaly na vypuklej strane
- ktoré pôsobia symetricky
- uvoľňovacie cvičenia medzirebrových svalov a zvyšujúce pohyblivosť chrbtice
- na posilnenie vzpriamovačov trupu, klony, otáčania a krúženia trupom
- krúženia dolnými končatinami vo visoch
- dýchacie cvičenia.

Nevhodné cvičenia:

- jednostranné (asymetrické), aplikované len v smere ohybu chrbtice
- kotúle, nosenie ťažkých bremien, hlboké klony trupu
- statické posilňovanie.

Oslabenia dolných končatín

A. vbočené kolená- nohy do X.

Vhodné cvičenia:

- na zlepšenie pohyblivosti kolenných kĺbov
- na posilnenie svalstva dolných končatín a nôh v ľahu, v sede a vo visoch
- plávanie a bicyklovanie.

Nevhodné cvičenia:

- dlhotrvajúca chôdza, skoky, cvičenia so záťažou.

B. vybočené kolená- nohy do O.

Vhodné cvičenia:

- cvičenia kolenných kĺbov v ľahu a v sede
- cvičenia vo vode
- plávanie a bicyklovanie.

Nevhodné cvičenia:

- dlhotrvajúca chôdza.

C. Ploché nohy- pokles klenby nohy pozdĺžnej alebo priečnej. V miernom stojí rozkročnom pri rovnobežnom postavení chodidiel ak sa vnútorný okraj chodidla dotýka podložky ide o pokles pozdĺžnej klenby. Ak pri zdvihnutej nohe sa časť chodidla medzi malíčkom a palcom vydúva, ide o pokles priečnej klenby.

Vhodné cvičenia:

- cvičenia v sede, v ľahu, vo visoch s uchopovaním náčinia prstami nôh
- cvičenia v stojí bez preťaženia.
- Nevhodné cvičenia:
- dlhotrvajúce státie, dlhé pochody so záťažou
- preťažovanie nadmernou hmotnosťou.