

ZDRAVOTNÁ TV NA ŠKOLÁCH

- **Ľudskú populáciu rozdeľujeme** do 4 zdravotných skupín (I., II., III., IV):
 - I. Ľudia nadpriemerne zdatní – vrcholoví športovci
 - II. Ľudia priemerne zdatní – väčšina populácie
 - III. Ľudia s menšími odchýlkami zdravia, navštevujú povinne TV na školách a to buď
 - a) v oddeleniach ZTV (zdravotnej TV), alebo
 - b) navštevujú NTV (normálnu TV) so zdravými deťmi, ale cvičia s úľavami.
Žiaci I.-III. skupiny navštevujú povinne školskú TV.
 - IV. Ľudia s väčšími odchýlkami zdravia, ktorí **sú oslobodení od povinnej školskej TV**.
Cvičiť by mali v zdravotníckych zariadeniach rehabilitačné cvičenia- LTV (liečebná TV).

Oddelenie ZTV na škole môže viesť učiteľ TV, má potrebnú kvalifikáciu.

Cieľom ZTV na škole je (podľa druhu oslabenia):

1. cvičením **odstrániť** oslabenie u žiaka, aby sa mohol zaradiť do NTV, alebo
2. **zlepšiť** daný stav oslabenia, znížiť stupeň oslabenia, alebo
3. aspoň **udržať** daný zdravotný stav, zabrániť jeho zhoršovaniu.

Stavba hodiny ZTV:

1.Úvodná časť:

- nástup, hlásenie, pozdrav, kontrola úborov (organizačná časť)
- rozohratie

2.Prípravná časť:

- rozcvičenie – vykonávajú sa s nižšou intenzitou ako u normálnych detí a po každom zaťažení nasleduje relaxácia
- kontrola DÚ – či vykonávajú správne cvičenia, ktoré mali zadané na DÚ

3.Hlavná časť:

- vyrovnávacia časť – špeciálne zamerané cviky, ktoré majú vyrovnávať oslabenie
- kondičná (všeobecne rozvíjajúca časť) – treba zaradiť cviky ako pre zdravé deti, aby oslabení nezaostávali (vyberať z učebných osnov NTV tie cvičenia, ktoré môžu vykonávať)

4.Záverečná časť–cviky na ukladenie a zadanie DÚ: 2-3 cviky vyrovnávajúce ich oslabenie.

Fyziologická krivka na hodinách ZTV nedosahuje také vysoké hodnoty ako na NTV. Má viac vrcholov a klesaní v dôsledku častejšie zaradovaných relaxačných cvičení.

Dôležitá je spolupráca: učiteľ, lekár, rodič.

Druhy oslabení:

- ortopedické (sú najčastejšie) – napr. ploché nohy, hyperlordóza, hyperkyfóza, skolióza
- kardiovaskulárne – napr. srdcové vady
- respiračné – napr. alergická nádcha
- metabolické – napr. cukrovka
- tráviaceho systému - napr. poruchy trávenia
- nervové – napr. epileptici
- zmyslové oslabenia – napr.zrak, sluch
- gynekologické
- urologické.