

## Zdravotní tělesná výchova

Vážené studentky a studenti.

Vítáme Vás v e-kurzu **Zdravotní tělesné výchovy (ZTV)**. Obsahem ZTV jsou principy zdravého i ozdravného pohybu, které tvoří základ i pro běžný život. Cvičitelé zdravotní tělesné výchovy poskytují návody na zdravotně účinné cvičení zdravým jedincům v rámci prevence bolestí zad, vadného držení těla u dětí apod., ale i jedincům zařazeným do III. zdravotní skupiny.

Tělovýchovný proces ve zdravotní TV sleduje především pozitivní ovlivňování zdravotního stavu v oblasti fyzické a psychické. Plní kompenzační funkci v primární a sekundární prevenci. Pozitivně ovlivňuje zdraví a výkonnost zdravotně oslabených jedinců. Pomáhá jim vytvářet adekvátní pohybový režim vzhledem k jejich zdravotnímu stavu i věku a je vhodným prostředkem regenerace. V tělovýchovném procesu jsou využívány i poznatky psychomotoriky, která klade důraz na rozvoj osobnosti v oblasti psychické, sociální a tělesné.

**Hlavním cílem** je naučit se diagnostické metody funkčního stavu pohybového aparátu a správného provádění vyrovnávacího procesu ve vztahu k jednotlivým druhům zdravotního oslabení. Získáte teoretické a praktické dovednosti při výběru a realizaci kompenzačních cvičení na základě kineziologické analýzy pohybu.

Doufáme, že Vás kurz zaujme, bude Vás bavit a přispěje nemalou měrou do Vaší pokladnice vědomostí...

## Moduly

Kurz se skládá ze 13 modulů











- Zdravotní tělesná výchova
- Diagnostika pohybové soustavy
- Funkční poruchy pohybové soustavy
- Vyrovnávací cvičení
- Oslabení pohybové soustavy
- Oslabení dýchacího systému
- Metabolické poruchy - diabetes
- Metabolické poruchy - obezita
- Oslabení kardiovaskulárního systému
- Gynekologická oslabení
- Nervová a neuropsychická oslabení
- Oslabení smyslů
- Stáří

## Požadavky k absolvování

- Úspěšné zvládnutí metodického výstupu na zadané téma
- Zpracování seminární práce na vybrané téma
- Úspěšné složení závěrečného testu - maximum je 20 bodů, pro úspěšné složení je potřeba dosáhnout 15 bodů.

## Použité značky

Pro větší přehlednost, je každá lekce rozčleněna do jednotlivých částí. Použité symboly pomáhají lepší orientaci v kurzu.

 cíle modulu,  celkový studijní čas,  úvod,  studijní článek,  literatura,  ukázky cvičebních jednotek,  kontrolní otázky, autotest,  zadání samostatné práce,  diskusní fórum,  závěr modulu

## Slovník pojmů

Může se stát, že neporozumíte některým výrazům. Nabízíme Vám slovník některých pojmů.

## Autoři

### Vyučující:

[doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc.](#), [Mgr. Lenka Beránková, Ph.D.](#), [Mgr. Roman Grmela, Ph.D.](#)

### Realizační tým

obsah: doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc., Mgr. Lenka Beránková, Ph.D., Mgr. Roman Grmela, Ph.D.

technické zajištění: [Mgr. Martin Sebera](#), [Petr Huta](#)

**Slovník cizích slov**

<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovník>

**Latinsko-český a česko-latinský lékařský slovník**

<http://www.medik.cz/medik/latina/latina.html>

**Internetová encyklopedie**

<http://cs.wikipedia.org>

M. Vokurka, J. Hugo. *Nejužívanější český výkladový slovník lékařských pojmů.*

<http://www.maxdorf.cz/maxdorf/psm1.php3?action=anotace>

**SLOVNÍK** některých pojmů z učebních opor

abdukce	odtažení
addukce	přitažení
akromion	nadpažek
algie	bolest orgánu
anteverze	sklon dopředu
atopie	alergický mechanismus
Body mass index (BMI)	index tělesné hmotnosti
bronchitida	akutní nebo chronické zánětlivé onemocnění sliznice průdušek
clavicula	klíční kost
ČASPV	Česká asociace sportů pro všechny
decénium	desetiletí
dependence	závislost
dilatace	rozšíření, roztažení, zvětšení
distální	okrajový, vzdálený od středu těla
DK	dolní končetina
dorsální	hřbetní, zadní
dorzoventrální	probíhající, směřující od zad, hřbetu k břichu
dysbalance	stav nevyváženosti, nerovnováha
elevace	pohyb nahoru, zdvih
endokrinní	týkající se žláz s vnitřní sekrecí
endorfin	bílkovinná látka tvořená v mozku mající účinek morfinu
extenze	natažení, natahování končetiny, napínání svalu
facility	zařízení, vybavení
flektovní	ohybný
flexe	hýbání, ohnutí; pohyb v kloubu
goniometrie	měření úhlů goniometrem
HK	horní končetina
homeostáza	stálost vnitřního prostředí
homolaterální	stejnostranný, týkající se stejné strany
hyperextenze	vzpřimování
hypertrofie	většení, zbytnění, nadměrný růst některého orgánu nebo jeho části
inklinace	naklonění; sklon
katecholaminy	skupina důležitých látek organismu, k nimž patří adrenalin,

	noradrenalin a dopamin
ketoacidóza	akutní komplikace cukrovky
kontraktilita	stažitelnost, smrštitelnost
konvexita	vydutost, vypouklost, vypuklost
kyfóza	chorobné prohnutí páteře dozadu a na stranu
laterální	postranní, boční
lordóza	přirozené prohnutí, zakřivení páteře dopředu
luxace	vykloubení, vymknutí
mitochondrie	drobné tělísko v buněčné cytoplazmě
myokard	srdeční svalovina
myokarditida	zánět srdečního svalu
ortostatický	týkající se vzpřímené polohy těla
palpace	vyšetření pohmatem
parasympatický	parasympatický nervový systém (hovor. parasympatikus) – součást autonomního nervového systému sloužícího k řízení útroby, cév a některých dalších orgánů
paravertebrální	ležící podél páteře
paréza	částečná ztráta hybnosti, neúplná obrna
PEF - peak expiratory flow	měření vrcholové výdechové rychlosti
perzistence	stálost, odolnost, vytrvalost
plantární	související s ploskou nohou
postura	držení těla
posturální	týkající se tonusu svalstva při chůzi stání, sedu
pronace	pohyb předloktí, na konci pohybu se díváte na hřbet ruky
sagitální	rovnoběžný se střední (mediální) rovinou těla, předozadní
SFTR	mezinárodní ortopedické měření kloubní pohyblivosti v rovinách
skolióza	chorobné vychýlení páteře na stranu
supinace	pohyb předloktí, na konci pohybu se díváte na dlaň
sympatikotonie	zvýšená působnost sympatického nervstva u některých osob jako součást jejich psychosomatické konstituce
sympatikus	žebříčkovitě uspořádaná samostatná část nervového systému vystupující z míchy
tajle	část těla mezi hrudí a boky, pas; štíhlá postava
TF	tepová frekvence
TV	tělesná výchova
varix	křečová žíla
vertebrogení	týkající se, mající vztah k páteři
vertex	vrchol
ZTV	zdravotní tělesná výchova