

Charakteristika zdravotní TV

ZTV je forma TV určená jedincům zdravotně oslabeným, s trvalým nebo přechodně změněným zdravotním stavem (tzv. III. Zdravotní skupina - do této skupiny jsou zařazeni na doporučení lékaře, po zhodnocení zdravotního stavu, lze měnit při periodických pohlídkách).

Zdravotní skupiny v TV a sportu

Dle směrnic Ministerstva zdravotnictví je naše populace rozdělena do 4 zdravotních skupin /MZ ČR (č.3/1981)/ :

Skupina I sport bez omezení

Skupina II sport s částečným omezením

Skupina III relativní kontraindikace ke sportu

Skupina IV absolutní kontraindikace ke sportu

Skupina I + Skupina II

Jedinci přiměřeně tělesně vyvinutí a zdraví, schopni velké tělesné námahy, s vysokým stupněm trénovanosti. Liší se pouze mírou připravenosti k tělesnému zatížení (trénovaností).

Povoleno: TV, rekreační i výkonnostní sport a turistika v plném rozsahu, TV ve školách bez omezení. (!) Do druhé zdravotní skupiny patří i handicapovaní sportovci.

Skupina III

Jedinci se značnými trvalými nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje, stavby, složení těla a zdravotního stavu, které představují kontraindikaci zvýšené tělesné námahy. Omezení se týkají buď určitých cvičení, pohybových aktivit nebo míry zatížení.

Povoleno: Školní TV s úlevami podle druhu oslabení, ZTV, rekreační sport a turistika podle zvláštních osnov nebo přizpůsobeného programu

Skupina IV

Jedinci nemocní.

Povoleno: Léčebná TV (součást komplexní léčebně preventivní péče).

Zákaz: tréninku a závodění, školní TV

Zdravotní oslabení u dětí

Pohybový systém

- oslabení trupu: kyfózy, lordózy, skoliózy, poúrazové a pooperační stavy
- oslabení dolních končetin: ploché nohy, vrozené luxace kyčelních kloubů, dětská obrna, poúrazové a pooperační stavy
- oslabení horních končetin: dětská obrna, poúrazové a pooperační stavy

Respirační systém

- bronchitidy, astma, stavy po nemoci (zápal plic)

Kardiovaskulární systém

Metabolické a endokrinní poruchy

- diabetes, obezita, endokrinní poruchy

Nervová a neuropsychická oslabení

- neurozy, LMD

Smysly

- poruchy zraku, sluchu, řeči

Cíle a úkoly ZTV

Obecného cíle a úkoly pro osoby III. zdravotní skupiny jsou totožné s cíly a úkoly pro TV zdravých jedinců.

- Zdravotní
- Vzdělávací
- Výchovný

Úkol zdravotní – Prevence – vyrovnat oslabení tam, kde ještě nedošlo k fixaci vady. Zlepšit zdravotní stav fyzický i psychický. Odstraňování jiných vad a poruch, které mohou omezit zlepšování zdravotního stavu. Přiřazujeme cíle specifické pro dané oslabení.

Úkol vzdělávací – seznámit jedince s vhodnou pohybovou aktivitou a jejím rozložením, vzhledem k jeho oslabení. Prohloubit znalost jeho oslabení, čeho se vyvarovat.

Úkol výchovný – naučit jedince k pravidelné adekvátní pohybové aktivitě, hygienickým zásadám. Pomáhat s oslabením a jeho následky, vyrovnáním se, vytvářet osobnost.

Tělovýchovné prostředky

Vycházejí z cílů a úkolů dle jednotlivých oslabení a různé věkové skupiny. ZTV přijímá nové trendy, je otevřená, vybírá různé nové prostředky.

Obecné prostředky – pomáhají plnit obecné úkoly TV.

- pořadová cvičení (pomáhají k organizaci a kázni)
- základní gymnastika (přesné provádění pohybu, zásobník cvičení)
- pohybové hry (zábavná forma TV)
- rytmická gymnastika (cit pro hudbu, sebevyjádření a vyjádření hudby, emotivní)
- sportovně rekreační aktivity (prvky sportů – atletika, lyžování) – doplňkově

Vyrovnávací prostředky – cvičení, kterými pomáháme odstranit či stabilizovat oslabení.

- uvolňovací, protahovací, posilovací
- dechová, relaxační
- vytrvalostní
- rovnovážná

Diagnostika

Pro cvičení šité dítěti na míru je dobré znát základní informace o něm. Pro děti předškolního věku diagnózu stanovuje lékař, ale i vlastní pozorování a porada s rodiči jsou důležité.

Organizační formy, proces

Formy ZTV mohou probíhat ve formě : cvičební jednotky, víkendových akcí či kurzů.

I pro tento proces platí obecné didaktické zásady:

vědeckost, uvědomělost, aktivnost, přiměřenost (homogenní skupiny se vytvářejí na základě daného oslabení), postupnost, názornost, soustavnost (jednoduché známé prvky až koordinčně náročnější), trvalost

U dětí předškolního věku se dokončuje hrubá motorika a rozvíjí se motorika jemná, pozorujeme velké odlišnosti mezi vrstevníky. Nejdůležitější motorická spojení vznikají kolem 4. roku, což je stále období her a pro dítě je důležité *střídání činností a tvořivá dětská hra!*

Cvičební jednotky by měly obsahovat stejné cviky, které děti znají a vědí, jak je správně provádět (jsou zautomatizované); k nim pak přidávat další prvky. Na závěr je dobré zařadit odměnu.