

Úvodem

Vzpomínání učitelů TV na školní tělesnou výchovu

PhDr. Dana Finková (roz. Psotová), Ph.D., pracuje v učitelské profesi více jak 20 let. Z toho 17 let působila jako odborná asistentka na pražské Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (katedra atletiky, katedra sportů a pobytu v přírodě) a momentálně učí šestý rok na základní škole v Ústeckém kraji. Tělesnou výchovu vystudovala na UK FTVS jako jednooborovou a na této fakultě dokončila zároveň studium trenérské specializace v atletice a v lyžování. Mezi její úspěchy patří to, že jako učitelka na UK FTVS naučila několik studentů docela obstojně lyžovat a na ZŠ se jí daří u dětí utvářet pozitivní vztah k tělocviku i k pohybu samotnému. Největší odměnou je pro Danu Finkovou radost v dětských očích nad překonáním sebe sama. Aktivnímu pohybu se Mgr. Finková věnuje i v rámci volnočasových aktivit, když s rodinou tráví hodně času na kole, na lyžích, ale i plaváním. Zároveň se významně organizátorsky spolupodílí na pořádání velice populárních a hojně navštěvovaných běžeckých závodů RunCzech.

Jak jste vnímala jako žák školní tělesnou výchovu?

Pozitivně, moc mne bavila, hlavně když jsme dělali rozmanité věci (např. atletika, gymnastika, různé hry). Moc mne nebavilo, když jsme jeden rok na základce skoro pořád hráli vybíjenou, i když mi osobně šla a bavila (ale pořád...?). Měla jsem štěstí na tělocvikářky na 2. stupni ZŠ i na gymnáziu, obě byly zapálené pro věc, byly akční, snažily se nás naučit spoustu rozmanitých dovedností. Hodiny zdaleka nebyly jednotvárné.

Kde jste vystudovala tělesnou výchovu a jak Vás studium ovlivnilo pro budoucí učitelskou profesi?

Tělesnou výchovu jsem vystudovala na UK FTVS v Praze jako jednooborovou. Myslím, že zejména někteří učitelé mne velmi ovlivnili v tom, co jsem po škole začala dělat – učit tam, kde jsem vystudovala, tedy na samotné fakultě. Ale i v současné práci na ZŠ čerpám stále ze zkušeností z VŠ a zejména z praxe v průběhu studia.

Jaké jste měla podmínky pro školní tělesnou výchovu v době své učitelské kariéry? Jací byli žáci?

Podmínky pro školní TV se liší podle škol, a i na jedné škole mohou být podmínky rozdílné. Ale pokud člověk chce, i s málem se dá vystačit a záleží na kreativitě a nápadech do hodin, nejen na množství pomůcek, které jsou k dispozici. Samozřejmě, pokud mám míč nebo jinou pomůcku alespoň pro dvojici, je vždy výuka efektivnější, než když je náčiní jen jedno. Stejně tak vybavení pro gymnastiku či prostory na atletiku. Myslím, že si nemůžu stěžovat a vše, co jsem chtěla s dětmi dělat, se vždy podařilo. A jací jsou žáci? Různí. Od takových, kterým tělocvik jde a baví je, přes ty, kterým moc nejde, ale také je baví, až po ty, kteří jsou otrávení už jen při vyslovení slova pohyb:-)

Jak se díváte na školní tělesnou výchovu v roli učitele?

Jako na předmět, který může všechny děti trochu odreagovat od školních povinností v lavicích a protáhnout tělo od sezení, stejně tak i na možnost pro některé děti, aby se alespoň 2krát v týdnu po dobu 30 minut hýbaly. Na možnost překonat sebe sama, když se naučí něco nového nebo vyzkouší něco „adrenalinového“ (což je v současné době i cvičení na kruzích, na hrazdě či přeskok přes kozu...). A také jako na možnost zlepšovat svoji kondici. Pokud jsou hodiny pestré a pokaždé se děje (učí) něco jiného, tak má každý šanci si aspoň něco pozitivního odnést.

Jak se díváte na současnou úroveň školní tělesné výchovy?

Jak kde a jak u koho. Myslím, že velmi záleží na učiteli a na přístupu. V současné době je obrovský problém s pohybovou gramotností u dětí, chybí jim základní pohybové vzorce (chůze, běh, hod, odraz) a mnoho z nich není schopno udržet své tělo. Učitelé se bojí dělat cokoli náročnějšího, aby se u toho náhodou někdo nezranil. Samozřejmě existuje spousta šikovných dětí, ale zároveň je velké množství těch „pohybově méně šikovných“, dětí, které se bojí výšky, hloubky, skoku, držení se na hrazdě atd. A učitelé se tomuto trendu přizpůsobují, hledají jednodušší cesty v duchu „hlavně, aby je to bavilo a aby se nikdo nezranil“. A výuka pohybových dovedností či zvyšování kondice jde bohužel pak stranou. A pokud je tento přístup již na 1. stupni, pak na tom druhém, kdy je dítětem 12 let a více, už se s tím dá velmi obtížně pracovat.

Mnohokrát děkuji za rozhovor.

Za výkonnou redakci **Aleš Kaplan**

Glosy k některým článkům v TVSM č. 3/2020

Jan Tupý, nezávislý expert a externí spolupracovník Národního pedagogického institutu ČR

Jako vždy jsem si se zájmem přečetl nové číslo TVSM. Zaujaly mě především příspěvky Kamila Kotlíka, vedoucího oddělení pedagogiky FTVS UK, v němž se autor zamýšlí nad problematikou tělesné výchovy v době pandemie Covid-19, a Kristýny Hubené z katedry plaveckých sportů FTVS UK týkající se stavu plavecké výuky po aktualizaci RVP ZV v roce 2017. Především musím vyzvednout nespornou obsahovou kvalitu obou textů a snahu poukázat na problémy spojené s nastíněnou problematikou. Dovolím si k oběma připojit pár poznámek. K prvním, protože jsem během let své aktivní kariéry trochu nahlédl „pod pokličku“ dění na MŠMT a v organizacích přímo řízených ministerstvem, a ke druhému, protože jsem byl v kolotoči debat a argumentací před aktualizací RVP ZV osobně zapojen.

Použité zdroje

Experimentální učební osnovy základní školy – Tělesná a sportovní výchova. Praha: SPN, 1977 (archiv autora).

Učební osnovy základní školy – Tělesná a sportovní výchova. Praha: SPN, 1988 (archiv autora).

Učební osnovy základní školy – Tělesná výchova 1. – 4. ročník. Praha: Fortuna, 1991 (archiv autora).

Vzdělávací program Obecná škola. Praha: MŠMT, 1997. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-skolstvi/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-obecna-skola-cj-12035-97-20-vcetne-vsech-zmen-a-dopluku-1-cast-pro-1-5-rocnik>.

Vzdělávací program Základní škola. Praha: Fortuna, 1996. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-skolstvi/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-zakladni-skola-cj-16-847-96-2-vcetne-vsech-zmen-a-dopluku>.

Vzdělávací program Národní škola. Praha: SPN, 1997. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-skolstvi/kompletni-pedagogicka-dokumentace-vzdelavaciho-programu-narodni-skola-cj-15724-97-20>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: MŠMT, 2004. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/file/493/>.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Praha: MŠMT, 2017. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/41216/>.

Tematická zpráva ČŠI – Vzdělávání v tělesné výchově, podpora rozvoje zdatnosti a pohybových dovedností. Praha: ČŠI, 2016. Dostupné z:

https://www.csicr.cz/Csicr/media/Prilohy/PDF_el._publikace/Tematicke%20zpravy/2016_TZ_vzdelavani_v_telesne_vychove.pdf.

Jak pracovat s teorií zkříženého syndromu v praxi?

Petr Schlegel, Radka Dostálová, Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové

Snad každý absolvent tělovýchovných oborů musel v rámci studia narazit na téma posturálních a fázických (resp. hypertonických a hypotonických) svalů. Teorie pocházející z 60. let od Jandy byla implementována nejen do obecné diagnostiky pohybového aparátu (Janda, 1984), ale také přímo do učitelské praxe. Podstata spočívá v rozdělení vybraných svalů na dvě základní skupiny podle toho, jakého tonu mohou přirozeně dosahovat. S tím souvisejí i doporučení, která k daným svalům v rámci péče přistupovat – posturální (např. s. bedrokyčlostehenní, velký s. prsní) protahovat, fázické (např. břišní svalstvo, velký s. hýžd'ový) posilovat. Tyto svaly působí v oblasti ramenního kloubu, hrudní a krční páteře nebo kyčelního kloubu, bederní páteře a při současném oslabení, resp. zkrácení těchto svalů vzniká tzv. horní nebo dolní zkřížený syndrom. Rozdělení vybraných svalů podle určitých vlastností se používá jako nástroj pro rozcvičení, strečink nebo posilování. Plošné a automatické používání této teorie může mít však svá úskalí.

Literatura

BURSOVÁ, M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2005.

FIALOVÁ, L., FLEMR, L., MARÁDOVÁ, E., MUŽÍK, V. *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Praha: Nakl. Karolinum, 2015.

HOŠKOVÁ, B. a kol. *VADEMECUM. Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Nakl. Karolinum, 2013.

JANDA, V. *Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných poruch: Určeno pro rehabilitační pracovníky*. Učební texty. Praha: Ústav pro další vzdělávání stří. zdravot. pracovníků, 1984.

LEVITOVÁ, A. & HOŠKOVÁ, B. *Zdravotně-kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, 2016.

Metodické komentáře a úlohy ke Standardům pro základní vzdělávání. Praha: NÚV, 2016.

ISBN 978-80-7481-175-3. Získáno 20. listopad 2019 z: https://clanky.rvp.cz/wp-content/upload/prilohy/21331/metodicke_komentare_a_ulohy_ke_standardum_zv_vychova_ke_zdravi.pdf.

SCHLEGEL, P., DOSTÁLOVÁ, R. Problematika zkříženého syndromu ve školní tělesné výchově. *Studia Kinantropologica*, 2020, 21(1), 41–49.

Sebeobrana ve školní tělesné výchově (I. část)

Jaroslav Stich, UK FTVS, Praha

Co se týká základního a středního vzdělávání, můžeme zaznamenat v rámci školní tělesné výchovy možnost využití základů sebeobrany pro žáky prvního a druhého stupně ZŠ i pro žáky středních škol. Na základě vlastních dlouholetých zkušeností se sebeobranou velice dobře vím, že

pro její osvojení na takové úrovni, aby jedinci prospěla, je třeba nácviku věnovat poměrně mnoho času. V této souvislosti je na místě připomenout, že sami učitelé tělesné výchovy nemusejí dostatečně ovládat základy sebeobrany. Přitom, pokud chtějí učitelé tělesné výchovy zavést do hodin tělesné výchovy základy sebeobrany, měli by ji znát a dobře ovládat. Na základě uvedeného je připravena série článků, jak se „poprat“ s výukou základů sebeobrany v hodinách školní tělesné výchovy na jednotlivých stupních škol. Proto se v první části budu zabývat náměty a v dalších částech návrhy praktických cvičení, které lze podle mých zkušeností zahrnout do jednotlivých hodin školní tělesné výchovy.

Doporučená literatura

DOUGHERTY, M. J. *Sebeobrana boj beze zbraně*. Praha: Grada Publishing, 2013.
JANEČKOVÁ, E. *Právní aspekty sebeobrany*. Wolters Kluwer, 2015.
NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex Publishing, 2006.
PAVELKA, R. & STICH, J. *Sebeobrana*. Praha: IKAR, 2015.
PAVELKA, R. & STICH, J. *Sebeobrana*. Praha: Armex publishing, 2018.
RÝČ, B. & PETRŮ, V. *Sebeobrana na ulici*. Praha: Grada Publishing, 2008.
VÍT, M., REGULI, Z., CHVÁTALOVÁ, J. *Základy osobní sebeobrany*. Brno: Masarykova Univerzita, 2012.

Rozvíjíme rovnováhu na in-linech

Tomáš Gnad, UK FTVS, Praha

Rovnováha je schopnost zachovávat stálou polohu těla v různých postojích a pohybech. Člověk ji při udržování těla v gravitačním poli potřebuje prakticky neustále. Zvláštní pozornost pak rovnováha hraje při lokomočních sportovních činnostech, jako je chůze, běh, jízda na kole, jízda na lyžích a kolečkových lyžích, na kánoí nebo na in-linech. Jedná se o sporty, které jsou současně velmi vhodné pro rozvoj vytrvalostních schopností. V předkládaném článku se budeme věnovat specifikům rozvoje rovnováhy právě na in-linech.

Použitá literatura

DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
FILIPOVÁ, I. *Změny úrovně rovnováhy po přípravě na in-linech*. Diplomová práce.
Vedoucí T. Gnad. Praha: UK FTVS, 2019.
KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009. ISBN 978-80-7262-657-1.
LADIG, G., RÜGER, F. *Inline bruslení*. České Budějovice: KOPP, 2003. ISBN 80-7232-198-6.

Náměty pro školní atletiku (I. část)

Aleš Kaplan, Jitka Vindušková, Jan Feher, Linda Komínková, UK FTVS, Praha

Atletika je sportem, který se dá ve své nejzákladnější podobě provádět v různých podmínkách a své uplatnění si díky její rozmanitosti v ní může najít opravdu každý. Vychází z přirozených pohybových činností člověka a umožňuje tak všestranný rozvoj. K tomu, aby došlo k případnému zdokonalení v běhu, skoku, případně hodu a vrhu slouží praxí ověřené didaktické postupy, které byly pro školní atletiku utříděny v dosud nepřekonané publikaci autorského kolektivu katedry

atletiky UK FTVS pod vedením doc. Velebila a dr. Dostála (Velebil, Dostál a kol., 1992). Přece jen se jedná o starší publikaci, která však může být i pro současnou generaci učitelů tělesné výchovy podnětná (momentálně dostupná na <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-732.html>). Pro rozšíření odbornosti v problematice didaktiky školní atletiky mohl čtenářům časopisu posloužit seriál článků (Kaplan, 2017; Vindušková, 2018), které reagovaly na aktuální změny v didaktice školní atletiky. V předkládaném seriálu článků chceme na výše uvedené navázat a učitelům tělesné výchovy, trenérům dětí a cvičitelům nabídnout další možné náměty pro jejich praxi v rámci školní atletiky.

Literatura

- CARLSON, T. B. We hate gym: Student alienation from physical education. *JTPE*, 1995, 14(4), p. 467–477.
- DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Univerzita Karlova, 1992. 260 s.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. 1. vyd. Praha: Olympia. 1989. 142 s.
- CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Atletika pro 5. – 8. ročník základní školy*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1991. 112 s.
- JANÍKOVÁ, M. *Interakce a komunikace učitelů tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Paido, 2011. 154 s.
- KAPLAN, A. Didaktika školní atletiky v kostce (V. část). *Didaktika nízkého startu – program nácviku. Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017, 83(3), s. 24–29. ISSN 1210-7689.
- KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009. 122 s.
- VINDUŠKOVÁ, J. Didaktika školní atletiky v kostce (X. část). *Didaktika skoku do výšky – program nácviku. Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2018, 84(3), s. 20–27.
- VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ T. *Atletika*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1998. 64 s.
- ZEUNER, A., HOFMANN, S., LEHMANN, F. *Sportiv: Leichtathletik. Schulmethodik Leichtathletik*. 1. vyd. Leipzig: Ernst Klett-Schulbuchverlag, 1997. 120 s.

Význam stabilizácie trupu u hráčov ľadového hokeja kategórie U18 (I. časť)

Michal Tokár, Farmaceutická fakulta, Univerzita Komenského v Bratislave, Slovensko

Prácou sa venujeme diagnostikovaníu kompenzačných pohybov hokejistov vplyvom jednostranného a asymetrického zaťaženia. Vzhľadom k veľkému rozsahu nami riešenej problematiky sme článok rozdelili na dve časti. V prvej časti sa budeme venovať teoretickým východiskám a metodike, ktorá bola v našom vyšetrení použitá. Druhá časť bude následne zameraná na prezentovanie výsledkov a diskusiu. Na úvod je taktiež potreba ujasniť, že testovaciu vzorku tvorili hráči HC Slovan Bratislava (vek 17,63 r. ± 1,11607) a že bola použitá metodika testovania Functional movement screen™ (FMS) a bráničný test. Článkom tak chceme poukázať na možnosti diagnostikovania pohybového aparátu pomocou FMS a bráničného testu s ďalšími možnými postupmi aplikácie do tréningovej praxe nie len v ľadovom hokeji mládeže.

Referenčný zoznam

BUKAČ, L. *Intelekt, učení, dovednosti & koučování*. Praha: Olympia. 2005.

COOK, G., BURTON, L., HOOGENBOOM, B. Pre-participation screening: The use of fundamental movements as an Assessment of function – part 1. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 2006a, 1(2), 62–72. ISSN 1558-6162.

COOK, G., BURTON, L., HOOGENBOOM, B. Pre-participation screening: The use of fundamental movements as an Assessment of function – part 2. *North American Journal of Sports Physical Therapy*, 2006b, 1(3), 132–139.

COOK, G. et al. *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment and Corrective Strategies*. On Target Publications, pp. 373–379. 2010. ISBN 978-1-931046-72-5.

DVOŘÁK, R., HOLIBKA, V. Nové poznatky o strukturálních předpokladech koordinace funkce bránice a břišní muskulatury. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2006, 13(2), 55–61.

KOCIOVÁ, K. *Kineziológia a patokineziológia*. Učebný text. Prešov: Prešovská Univerzita, 2008.

KOLÁŘ, P. Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce svalu – diagnostika. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2006, 13(4), 155–170. ISSN 1211-2658.

KOLÁŘ, P. Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce svalu – diagnostika. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2007, 14(1), 3–17. ISSN 1211-2658.

KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén, 2009, s. 233–246.

KOLÁŘ, P. *DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace)*, sportovní kurz část II. Rehabilitation Prague School. Seminář pro trenérov, Bratislava, 2017 [cit. 6.2.2020]. Dostupné z http://www.rehabps.cz/DNS/Sport_II_CJ_EV.zip.

KOLÁŘ, P., LEWIT, K. Význam hlubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. *Neurologie pro praxi* [online], 2005, 6(5), s. 270–275. ISSN 1803-5280 [cit. 2.11.2010] Dostupné z <http://www.neurologiepropraxi.cz/pdfs/neu/2005/05/10.pdf>.

SUCHOMEL, T., LISICKÝ, D. Progresivní dynamická stabilizace bederné páteře. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 2004, 11(3), 128–136. ISSN 1211-2658.

ŠPRINGROVÁ-PALAŠČÁKOVÁ, I. *Funkce-diagnostika-terapie hlubokého stabilizačního systému*. 1. vyd. Čelákovice: Rehaspring, 2010. 67 s.

THURGOOD, G., PATERNOSTER, M. *Core training*. Praha: Slovart, 2014. 224 s.

TOKÁR, M. *Efektívnosť špeciálneho tréningového programu na kompenzovanie svalovej nerovnováhy pohybového systému hokejistov*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2011.

Regenerace dětí (III. část)

Parní lázeň

Pavlaína Nováková, Simona Majorová, UK FTVS, Praha

Parní lázeň (též parní sauna nebo „pára“), obdobně jako klasická „suchá“ sauna, patří k rozšířeným a běžně využívaným regeneračně-relaxačním procedurám. Počtem provozoven i příznivou cenou je pro veřejnost snadno dostupná. Její účinky jsou bezprostřední, při vhodném nastavení teplotně-vlhkostních parametrů je možné využití pro účely časně regenerace samostatně či v kombinaci s další procedurou. Parní lázeň je procedurou využívající vysokou teplotu vzduchu nasyceného vodními parami.

Na rozdíl od klasické sauny, kde je prostředí z hlediska teploty a vlhkosti jednoznačně charakterizováno, teplotní a vlhkostní parametry parní lázně v praxi vykazují určitý rozptyl. Obecně se vždy jedná o celkovou hypertermickou proceduru ve vzduchu nasyceném vodní párou (Jirka, 1990). Vysoká vlhkost vzduchu snižuje, až vyřazuje, odpařování potu, tedy hlavní ochlazovací mechanismus těla, a tím výrazně zasahuje do termoregulace organismu. Vhodnost

využití těchto procedur pro regeneraci a relaxaci vychází z nastavení teplotních a vlhkostních parametrů.

Literatura

HOŠKOVÁ, B., MAJEROVÁ, S., NOVÁKOVÁ, P. *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Nakl. Karolinum, 2010. 112 s. ISBN 978-80-246-1767-1.

JIRKA, Z. *Regenerace a sport*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1990. 253 s. ISBN 80-7033-052-X.

LETOŠNÍK, R. *Sauna*. Praha: Grada Publishing, 2005. 96 s. ISBN 80-247-0849-3.

MIKOLÁŠEK, A. *Saunujeme i děti*. Jinočany: H+H, 2007. 168 s. ISBN 978-80-7319-068-2.

MÜLLEROVÁ, A. *Nové trendy v saunách*. Brno: Computer press, a.s., 2010. 113 s. ISBN 978-80-251-3110-7.

NOVÁKOVÁ, P., MAJEROVÁ, S. Regenerace u dětí (II. část). Saunování. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2020, 86(2), 35–42.

VOREL, M. *Sauna. Použití, výstavba, rodinná sauna*. 2. přeprac. vyd. Praha: Olympia, 1973. 115 s.

Internetové zdroje

<http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/parni-lazen/>

<https://www.eureko.cz/rady-a-tipy/clanky/vyhody-saunovani-v-parni-saune>

<https://www.tzb-info.cz/pravni-predpisy/vyhlasa-c-238-2011-sb-o-stanoveni-hygienickych-pozadavku-na-koupaliste-sauny-a-hygienicke-limity-pisku-v-piskovistich-venkovnich-hracich-plachach>

https://www.excel-tesarek.cz/parni-kabiny/?gclid=EAIaIQobChMI5JvU6K6V6QIVwp13Ch3qTQ1zEAAYAAAEgJhefD_BwE

<https://www.plavani-zabicka.cz/blog/po-plavani-do-pary-50>

<https://www.parni-sauny.cz/otazky-odpovedi.php>

<https://sever.rozhlas.cz/ucinky-parni-lazne-6828968>

<http://www.czechstav.cz/aktuality/historie-sauny-a-druhy-lazni>

Onemocnění ledvin u dětí a pohybová aktivita

Andrea Mahrová, UK FTVS, Praha

Chronická porucha ledvinných funkcí a její různá stadia obvykle snižují toleranci fyzické zátěže, což je obecně vyjádřeno jako snížení maximální spotřeby kyslíku ($VO_2\max$) vůči zdravým kontrolním skupinám (Painter a Zimmerman, 1986; Painter, 2005; Painter, Krasnoff, Mathias, 2007). Transplantace ledviny u dětí sama o sobě nezvyšuje tělesnou zdatnost tak jako u dospělých (Painter, Krasnoff a Mathias, 2007; Painter, Hanson a Messer- Rehak, 1987), a proto je důležité věnovat pravidelné pohybové aktivitě po transplantaci ledvin pozornost.

Pohybová aktivita a s ní spojená fyzická zátěž dětí a dorostu s onemocněním ledvin přináší sice určitá rizika, ta jsou ale vyvážena jejím kladným vlivem na stavy spojené s těmito onemocněními. Při dobré funkci transplantované ledviny se zdravotní stav dítěte rychle zlepšuje, mizí únava, zvyšuje se fyzická kondice. Pokud je při kontrolách vše klinicky v pořádku, může se dítě účastnit běžných aktivit stejně jako zdraví sourozenci, spolužáci, resp. kamarádi. Úvahy, doporučení a motivace k fyzické zátěži by měly být nedílnou součástí péče o děti a dorost s nefropatiemi. Individuálně řízená pohybová aktivita může být přínosná i u pediatrických pacientů léčených dialýzou a po transplantaci ledvin.

Použitá literatura

- ABRAMSON, J. L., VACCARINO, V. Relationship between physical activity and inflammation among apparently healthy middle-aged and older US adults. *Arch. Intern. Med.*, 2002, 162(11), 1286–1292.
- BRAITH, R. W., STEWART, K. J. Resistance exercise training: its role in the prevention of cardiovascular disease. *Circulation*, 2006, 113(22), 2642–2650.
- FEBER, J., DUPUIS, J. M., CHAPUIS, F. et al. Body composition and physical performance in children after renal transplantation. *Nephron*, 1997, 75(1), 13–19.
- GOLDSTEIN, S. L., MONTGOMERY, L. R. A pilot study of twice-weekly exercise during hemodialysis in children. *Pediatr. Nephrol.*, 2009, 24(4), 833–839.
- JANDA, J., ŠPATENKA, J., DUŠEK, J., VLACHOVÁ, E. & SEEMAN, T. *Chronické poruchy funkce ledvin a jejich transplantace u dětí a dorostu*. Informační brožura pro rodiny pacientů a pro samotné starší dětské pacienty. Pracovní skupina dětské nefrologie. Praha: FN Motol, 2006.
- KAVEY, R. E., ALLADA, V., DANIELS, S. R. et al. Cardiovascular risk reduction in high-risk pediatric patients: a scientific statement from the American Heart Association Expert Panel on Population and Prevention Science; the Councils on Cardiovascular Disease in the Young, Epidemiology and Prevention, Nutrition, Physical Activity and Metabolism, High Blood Pressure Research, Cardiovascular Nursing, and the Kidney in Heart Disease; and the Interdisciplinary Working Group on Quality of Care and Outcomes Research: endorsed by the American Academy of Pediatrics. *Circulation*, 2006, 114(24), 2710–2738.
- KOUIDI, E., GREKAS, D., DELIGIANNIS, A., TOURKANTONIS, A. Outcomes of long-term exercise training in dialysis patients: Comparison of two training programs. *Clin. Nephrol.*, 2004, Vol. 61, Suppl. 1, 31–38.
- KUČERA, M. a kol. *Fyzická zátěž, pohybová aktivita a onemocnění ledvin u dětí a dorostu* [online]. 2008 [cit. 2008-5-5]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/clanek/postgradualni-medicina/fyzicka-zatez-pohybova-aktivita-a-onemocneni-ledvin-u-deti-a-dor-367851>.
- MOINUDDIN, I., LEEHEY, D. J. A comparison of aerobic exercise and resistance training in patients with and without chronic kidney disease. *Adv. Chronic. Kidney Dis.*, 2008, 15(1), 83–96.
- SVOBODA, L., MAHROVÁ, A. *Pohyb jako součást léčby dialyzovaných a transplantovaných pacientů*. Praha: Triton, 2009.
- NEJATI, P., SOBOUTI, B. & ANGOORANI, H. Exercise Prescription for Children with Chronic Kidney Disease. *Asian. J. Sports Med.*, 2019, 10(1).
- PAINTER, P. Physical functioning in end-stage renal disease patients: update 2005. *Hemodial. Int.*, 2005, 9(3), 218–235. PAINTER, P., HANSON, P., MESSER-REHAK, D. et al. Exercise tolerance changes following renal transplantation. *Am. J. Kidney Dis.*, 1987, 10(6), 452–456.
- PAINTER, P., KRASNOFF, J., MATHIAS, R. Exercise capacity and physical fitness in pediatric dialysis and kidney transplant patients. *Pediatr. Nephrol.*, 2007, 22(7), 1030–1039.
- PAINTER, P., ZIMMERMAN, S. W. Exercise in end-stage renal disease. *Am. J. Kidney Dis.*, 1986, 7(5), 386–394.
- PROCHÁZKA, M., RADVANSKÝ, J. & JANDA, J. Fyzická zátěž, pohybová aktivita a onemocnění ledvin u dětí a dorostu. *Postgraduální medicína*, 2008, 10(5), 565–570.
- RIEBE, D., EHRLMAN, J. K., LIGUORI, G. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 10th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer; 2017, p. 334–338.
- SEEMAN, T., SIMKOVA, E., KREISINGER, J., et al. Control of hypertension in children after renal transplantation. *Pediatr. Transplant.*, 2006, 10(3), 316–322.

STRONG, W. B., MALINA, R. M., BLIMKIE, C. J. et al. Evidence based physical activity for school-age youth. *J. Pediatr.*, 2005, 146(6), 732–737.

WANG, X. H., DU, J., KLEIN, J. D., BAILEY, J. L., MITCH, W. E. Exercise ameliorates chronic kidney disease-induced defects in muscle protein metabolism and progenitor cell function. *Kidney Int.*, 2009, 76(7), 751–759.

Příměstský sportovní tábor pro děti se specifickými vzdělávacími potřebami a jejich kamarády na UK FTVS

Klára Daďová, Marie Cahlíková, UK FTVS, Praha

Třetí ročník příměstského sportovního tábora v rámci projektu „Podpora společného vzdělávání v oblasti školní tělesné výchovy a pohybově orientovaných programů“ (reg. č. CZ.02.3.62/0.0/0.0/16_037/0004664) se letos uskutečnil v termínu 3. – 7. 8. 2020. Otevřenosti tábora využily děti nově podpořené projektem i již zkušené táborníci z předešlých let. Nedílnou součástí akce byla také přítomnost kamarádů nebo sourozenců účastníků se SVP, kteří chtějí strávit léto společně. Všechny děti tak mohou zažívat inkluzivní prostředí, vyzkoušet si různé sportovní aktivity a prožít tak společně jeden letní týden.

Hlavním cílem tábora bylo příjemné strávení letního týdne v inkluzivním prostředí. Mezi dílčí cíle akce patřilo především zlepšení motorických schopností dětí, pohybových dovedností a rozvoj socializace. Dále byl kladen důraz na rozmanitost sportů tak, aby mohli účastníci vyzkoušet co největší spektrum aktivit. V neposlední řadě byly u dětí vytvořeny individuální dílčí cíle (například: rozvoj soběstačnosti, rozvoj komunikace a vztahů s vrstevníky atd.).