

# Zdravotní tělesná výchova

## Obsah



zpracoval: Mgr. Milan Kubic

# Zdravotní tělesná výchova

ZTV vychází ze tří na sebe navazujících fází:

- Fáze dechová
- Fáze pohybová
- Fáze relaxační

## Fáze dechová

vychází z potřeby nahrazení navyklých špatných dýchacích stereotypů, které mají následný neblahý vliv na činnost celého těla.

Optimální prokysličení organismu navozujeme zejména nácvikem plného (jógového) dechu. Důraz klademe na správné provedení cviků. Dosahujeme tím zejména využití celé kapacity plic, nádechy směřujeme jak do hrudníku tak do bránice.

Cvičíme nejlépe vleže na zádech nebo v sedu tureckém či klečmo. Vsedě je nutné dodržet zejména vzpřímenou páteř v celé její délce.

Postupně můžeme zařazovat jednoduchá cvičení pažemi, opět při dodržení vzpřímených zad.

Tyto cviky úzce souvisí se správným držením těla, které je pro zdravé dýchání nezbytné. Zhroucený hrudník přijímá daleko méně čerstvého kyslíku než správně vzpřímený a tím se dostává méně kyslíku do celého těla, pro které je jeho dostatek klíčový.

Správné „prodýchání“ organismu má vliv i na psychickou činnost a aktuální náladu.

Proto tuto fázi zařazujeme na začátek cvičební jednotky, aby byl organismus připraven na následnou fázi pohybovou.

## **Pohybová fáze**

Obsahuje zejména tzv. kompenzační cvičení :

### **Kompenzační cvičení**

Jde o **jednoduché cvičební tvary**, přirozené pohyby či polohy zaměřené na určité

dílčí úseky pohybového aparátu. Snažíme se jimi odstranit jak zkrácení a oslabení svalu, blokádu či zatuhnutí kloubu, ale i zafixovaný návyk vadného držení a nesprávně prováděné pohyby v některé části těla. K tomu, aby mělo vyrovnávací cvičení určitý fyziologický účinek, musí být přesně zacíleno na určitou oblast, provedeno předepsaným způsobem, který odpovídá charakteru poruchy, i určitým **fyziologickým** zákonitostem.

### **Dělení kompenzačních cvičení**

- uvolňovací
- protahovací
- posilovací

Pořadí **udává**, v jakém sledu by jednotlivá cvičení měla na sebe navazovat. Před cvičením protahovacím a posilovacím by měla být cvičení uvolňovací, která uvolňují klouby i svalové napětí, jelikož ztuhlost kloubů a zvýšený tonus svalů obepínajících klouby jsou překážkou nejen při protahování svalů, ale také při jejich posilování. Uvolňovací cvičení nás zbaví různých svalových spasmů. Teprve pak můžeme přejít na protahování zkrácených svalů pomocí protahovacích cvičení. V okamžiku, kdy jsou svaly protaženy, svalové spasmy odstraněny, můžeme začít s posilováním oslabených svalů.

### **Cvičení uvolňovací :**

Slouží k uvolnění ztuhlých, málo pohyblivých kloubů a svalových kontraktur. Cvičení je zaměřeno na určitý kloub nebo pohybový segment s cílem ho uvolnit a rozcvičit. Pohyby by se měly provádět všemi směry, tj. kolem všech pohybových os, do individuálně krajních poloh s minimálním svalovým úsilím. Jde spíše o pasivní pohyb. Klouby se uvolňují krouživým pohybem, za použití gravitace a setrvačnosti. Ve směru gravitace pohyb jemně brzdíme, aby nedošlo k prudkému nárazu na okraje kloubu při dosažení krajní polohy. Při dosažení této polohy, uvolníme okolní svalstvo a přecházíme do polohy opačné. Čím rozsah pohybu bude větší, tím vedený pohyb musí být pomalejší. Nesmí být švihové pohyby.

### **Protahovací cvičení :**

Slouží k obnově fyziologické délky svalu. Zkráceny jsou hlavně vazivová složka svalu, svalový skelet i šlachy. Důležitou úlohou při provádění těchto cvičení je tlumit a oddálit reflexy, které vyvolávají obrannou kontrakci protahovaného svalu.

To lze dosáhnout :

- záměrnou
- volní relaxací svalu,
- cvičení ve staticky nenáročných polohách,
- pomalým cvičením
- postizometrickou relaxací

Při zahájení cvičení musíme zaujmout tzv. protahovací polohu = poloha, v které se sval natáhne na svoji momentálně největší možnou délku.

### **Posilovací cvičení :**

Jejich úkolem je zvýšit funkční zdatnost oslabených či k oslabení náchylných svalů. Při posilování oslabených svalů je nejprve důležité odstranit negativní působení jeho antagonisty. To provádíme jeho protažením, čímž odtlumíme oslabený sval. Tím navodíme podmínky, které jsou důležité pro vlastní posílení oslabeného svalu. Zařazujeme cvičení dynamická pomalá, při kterých provádíme pohyby proti přirozenému odporu gravitace, kdy vlastní zátěž vytváří hmotnost příslušného segmentu.

Do pohybové fáze můžeme zařadit i cvičení rovnovážná, která mají významný vliv na činnost hlubokých zádových svalů.

## Rovnovážná cvičení

Rovnovážné cvičení je zaměřeno na nácvik stability trupu, trénink rovnováhy, aktivaci svalů plosky nohy atd. Toto cvičení vede k posílení hlubokých krátkých svalů páteře a tedy ke správnému držení těla. Patří k němu stoj na špičkách nebo na jedné noze, na pružných pěnových podložkách, chůze po nerovném terénu, oblázcích, kládách, provaze, kladině atd. Důležité je cvičit naboso.

## Zásady cvičení

Cvičení musí odpovídat individuálním možnostem a individuálním potřebám. Důležité je prozkoumat stav pohybového systému. Zjistit svaly s tendencí ke zkrácení a k oslabení, cvičit pomalu. Rychlé a kvapné cvičení ztrácí na účinku na rozdíl od pomalu vedených, přesných pohybů, nezadržovat dech, dýchání je klidné, pravidelné.

Vydechujeme při kontrakci, kdy svaly překonávají zátěž a napínají se, správné držení těla a technika, soustředění se na to, co provádíme. Nesoustředěnost, únava a přemáhání bývají hlavními příčinami zranění.

## Fáze relaxační

Relaxace je vědomé uvolnění v oblasti těla i mysli, stává se prostředkem rychlé regenerace. Představuje nenákladný způsob, jak posílit imunitní systém. Relaxace je přirozeným protipólem reakce na stres.

Základem všech relaxačních postupů je uvolnění celého těla po jednotlivých částech. Každou část těla si uvědomíme, procítíme, a tím uvolníme. Neprovádíme přitom žádné pohyby v dané oblasti. Uvolnění můžeme vést například od špiček nohou směrem k hlavě, kdy na závěr uvolníme po částech obličej. Jsou známy i postupy od hlavy k nohám, či od pravé strany k levé apod. Je třeba vyzkoušet si, co nám nejlépe vyhovuje. Určenou část procítujeme jen několik vteřin a postupujeme dále. Poté projdeme ještě jednou stejným postupem celé tělo a uvědomíme si v jaké části ještě napětí přetrvává. Do této části se soustředíme a "prodýcháme" ji.

Výhodou je zde znalost stavby lidského těla. Uvědomění si jednotlivých oblastí může pak být konkrétnější a podrobnější

Vzhledem k tomu, že předmět Zdravotní tělesná výchova probíhá v zařízení pro žáky s více vadami, je nutný individuální přístup ke každému z nich.