

# SBORNÍK ABSTRAKTŮ

Z KONFERENCE

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA 2024

(IV. ROČNÍK)

20. září 2024

Praha

Konference ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA 2024 byla podpořena projektem  
*Cooperatio Sport Science - Social*, č. 120022.

© Editoři: Andrea Mahrová, Markéta Křivánková, Klára Daňová, Jitka Vařeková, Pavlína  
Nováková

© Univerzita Karlova | Fakulta tělesné výchovy a sportu, Praha 2024

**ISBN 978-80-87647-67-7**

## Partneři konference

---



**DECATHLON**

Vážené kolegyně, vážení kolegové,

s potěšením Vám předkládáme sborník abstraktů konference **Zdravotní tělesná výchova 2024**, která se uskutečnila dne 20. září 2024 v Praze. Tento čtvrtý ročník konference opět poskytl jedinečnou příležitost pro setkání odborníků, pedagogů, výzkumníků a dalších zájemců z oblasti zdravotní tělesné výchovy, aby mohli sdílet nejnovější poznatky, metody a přístupy.

Zdravotní tělesná výchova se stává stále důležitější součástí celostního přístupu k podpoře zdraví a pohybové gramotnosti u široké populace. V letošním roce jsme se zaměřili zejména na inovativní přístupy v práci s dětmi, seniory a osobami se specifickými potřebami. Různorodé příspěvky prezentované na konferenci reflektují širší témata a výzev, kterým tento obor čelí, a nabízejí praktická doporučení nejen pro pedagogy.

Děkujeme všem autorům za jejich kvalitní příspěvky, které přispívají k rozvoji tohoto interdisciplinárního oboru. Zvláštní poděkování patří partnerům konference a všem, kteří se podíleli na organizaci tohoto ročníku. Jsme přesvědčeni, že publikované abstrakty budou pro Vás nejen zdrojem inspirace, ale také podnětem k dalšímu bádání a rozvoji zdravotní tělesné výchovy.

Přejeme Vám příjemné čtení a těšíme se na další setkání při příštím ročníku konference.

S pozdravem,

Andrea Mahrová, Markéta Křivánková, Klára Daďová, Jitka Vařeková a Pavlína Nováková

Editorky sborníku

# Obsah

<i>Ústní sdělení a workshopy</i> .....	6
ROLE KONZULTANTŮ APA VE SPOLEČNÉM VZDĚLÁVÁNÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ.....	7
CVIČÍME NA VELKÉM MÍČÍ „HRAVĚ ZDRAVĚ“ .....	9
SLOW TONING V ÚROVNÍCH DĚTÍ A SENIORŮ .....	9
UVOLŇOVÁNÍ Z TĚLESNÉ VÝCHOVY JAKO SPOLEČENSKÝ PROBLÉM .....	11
DYCHOVÉ CVIČENIA V ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVE .....	13
RELAXAČNÍ A DECHOVÉ HRY V POJETÍ JÓGY .....	15
ZÁBAVNÁ RYTMICKÁ CVIČENÍ PRO VŠECHNY .....	17
VYUŽITÍ SPONTÁNNÍHO TANCE V HODINÁCH ZTV .....	18
KLOUBNĚ-MOBILIZAČNÍ CVIČENÍ JAKO SOUČÁST CVIČEBNÍ JEDNOTKY.....	19
DNS FIT KID .....	20
<i>Posterová sekce</i> .....	21
ROVNOVÁHA A POHYB – BALANČNÍ CVIČENÍ. ....	22
IMPLEMENTATION METHODOLOGY OF THE SUMMER CAMP FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS.....	23
TŘICET LET OBORU ZAMĚŘENÉHO NA APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA FAKULTĚ TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK .....	24
MEDZINÁRODNÁ KOMPARATÍVNA ANALÝZA VZDELÁVANIA KONDIČNÝCH TRÉNEROV.....	25
ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA V ŠTÁTOM VZDELÁVACOM PROGRAME SLOVENSKEJ REPUBLIKY.....	26



# Ústní sdělení a workshopy

# ROLE KONZULTANTŮ APA VE SPOLEČNÉM VZDĚLÁVÁNÍ VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Veronika Holá<sup>a</sup>, Karolína Svobodová<sup>a</sup>, Jiří Pilař<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury, Křížkovského 511/8, Olomouc, 779 00, Czech Republic

veronika.hola@upol.cz, karolina.svobodova@upol.cz, jiri.pilar@upol.cz

## Abstrakt

Tento příspěvek se zaměřuje na roli konzultantů Aplikované tělesné výchovy (APA) v procesu inkluzivního vzdělávání ve školní tělesné výchově (TV), s důrazem na práci se žáky se zrakovým postižením. Inkluzivní vzdělávání, které usiluje o rovný přístup ke vzdělání pro všechny žáky, vyžaduje specifické dovednosti a kompetence, které konzultanti APA poskytují. Tyto kompetence jsou klíčové pro efektivní integraci žáků se zrakovým postižením do standardních pohybových aktivit, což tvoří nedílnou součást jejich celkového vzdělávacího procesu.

*Plánování společného vzdělávání* představuje první zásadní oblast, v níž konzultanti APA přispívají. Proces začíná podrobnou diagnostikou potřeb žáků se zrakovým postižením, což zahrnuje nejen posouzení jejich zrakových schopností, ale také vyhodnocení jejich motorických dovedností, sociálních interakcí a emocionálního stavu. Na základě této diagnostiky konzultanti APA tvoří výukové plány ve spolupráci s pedagogy, které přizpůsobují obsah tělesné výchovy tak, aby byl přístupný a přínosný pro žáky se zrakovým postižením. Součástí tohoto plánování je i úprava prostředí a zajištění speciálních pomůcek, které usnadňují účast těchto žáků na výuce.

*V realizační fázi společného vzdělávání* se konzultanti APA soustředí na přizpůsobení metod výuky specifickým potřebám žáků se zrakovým postižením. Tento proces zahrnuje modifikaci pohybových aktivit, nejen v rámci tělesné výchovy, ale také v rámci kurzů a volnočasových aktivit, tak, aby byly bezpečné a srozumitelné. Dále se zaměřují na přizpůsobení komunikačních technik tak, aby byly pro žáky s omezeným zrakem efektivní. Konzultanti APA také vedou potřebnou dokumentaci týkající se individuálních vzdělávacích plánů (IVP), která je klíčová pro sledování pokroku a zajištění kontinuity výuky.

*Hodnocení pokroku žáků a efektivity používaných strategií* je další důležitou oblastí činnosti konzultantů APA. Zahrnuje pravidelné hodnocení pokroku žáků se zrakovým postižením, přičemž konzultanti posuzují dosažení cílů IVP a efektivitu úprav obsahu a podpůrných opatření. Důležitým aspektem je také hodnocení úsilí učitelů TV při zapojování těchto žáků do výuky, což napomáhá neustálému zlepšování inkluzivních metodik.

V neposlední řadě se konzultanti APA věnují *odborné spolupráci*, která je zásadní pro úspěšné inkluzivní vzdělávání. Tato spolupráce zahrnuje konzultace s učiteli, speciálními pedagogy, odborníky na zrakové postižení a dalšími specialisty, včetně lékařů a rodičů žáků se zrakovým postižením. Spolupráce s rodiči je klíčová pro získání detailních informací o specifických potřebách žáků a pro zajištění, že přijatá opatření budou co nejvíce odpovídat individuálním požadavkům. Konzultanti APA se rovněž neustále vzdělávají, aby si udrželi a rozvíjeli své odborné kompetence, které jsou nezbytné pro podporu žáků se zrakovým postižením.

*Praktická aplikace těchto kompetencí* je strukturována do deseti kroků, které konzultanti APA používají při podpoře škol ve vzdělávání žáků se zrakovým postižením. Tyto kroky zahrnují počáteční kontakt s poradenskými zařízeními, organizaci schůzek s rodiči a pedagogy, diagnostiku žáků, tvorbu podkladů pro IVP, realizaci osvětových programů a peer tutoring, průběžné intervence, zapůjčování speciálních pomůcek a evaluaci celého procesu. Každý z těchto kroků je navržen tak, aby zajistil, že žáci se zrakovým postižením budou mít přístup ke kvalitnímu vzdělávání v tělesné výchově, které je přizpůsobeno jejich individuálním potřebám a schopnostem.

Závěrem lze konstatovat, že role konzultantů APA je klíčová pro úspěšnou integraci žáků se zrakovým postižením ve školní tělesné výchově, na kurzech a v dalších volnočasových aktivitách. Jejich činnost nejen zlepšuje vzdělávací výsledky těchto žáků, ale také přispívá k vytvoření inkluzivního prostředí, které podporuje rovný přístup ke vzdělání pro všechny. Tato komplexní role konzultantů APA zdůrazňuje důležitost jejich odborných znalostí a dovedností, které jsou nezbytné pro úspěch inkluzivního vzdělávání v oblasti tělesné výchovy se zaměřením na žáky se zrakovým postižením.

### **Klíčová slova:**

Konzultant APA, zrakové postižení, tělesná výchova.

### **Poděkování:**

*Příspěvek byl zpracován v rámci projektu: Systémová podpora pro rovnoprávné vzdělávání a zapojení se do volnočasových aktivit dětí, žáků a studentů se zrakovým postižením v oblasti pohybové gramotnosti – Nadační fond Českého rozhlasu Světluška ve spolupráci s Fakultou tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.*





# CVIČÍME NA VELKÉM MÍČI „HRAVĚ ZDRAVĚ“

Hana Janošková<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Poříčí 7, 603 00 Brno, Česká republika,  
janoskova@ped.muni.cz

## Abstrakt

Cvičení na velkém míči jsou zaměřena nejen na rozvoj svalového aparátu celého těla, ale přináší inovativní netradiční prvky. Cvičení na gymnastickém míči v kombinaci s overballem klade důraz na koordinaci a rozvíjí pohyblivost. Zařazení kreativních prvků umožňuje prožitek a hravost. Využití motivačního hudebního doprovodu zvyšuje atraktivnost cvičení.

Autorka, která působí na Pedagogické fakultě MU, jako odborný asistent doporučuje jako inspiraci využít publikace tištěné i multimediální verze

Publikace autorky:

<https://www.luxor.cz/v/1602659/cviceni-na-mici-pro-celou-rodinu>

<https://www.knihyskola.cz/pro-dospELE/cvicime-na-velkem-mici>

<https://www.muni.cz/lide/26475-hana-janoskova/publikace>

## Klíčová slova:

Velký míč, overball, koordinace, prožitek.



# SLOW TONING V ÚROVNÍCH DĚTÍ A SENIORŮ

Alena Koblížková<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Univerzitní Kampus Bohunice, Kamenice 753/5, Brno 625 00, Česká republika, koblizkova@fsps.muni.cz

## Abstrakt

**Slow Toning** v ZTV představuje plynulé dynamické sekvence v mírné aerobní intenzitě, zaměřené na optimální zapojení svalů dolní i horní poloviny těla, rozvoji koordinace, zlepšení rovnováhy a držení těla. Pomalý a vědomě vedený pohyb učí vnímat pozorněji Vaše tělo bez tvrdých dopadů a nárazů. Kombinuje se pomalé posilování, balanční pozice, protažení a uvolnění. Používají se cviky v různých polohách pro všechny svalové skupiny, včetně posilování s vahou vlastního těla, případně s využitím cvičebních pomůcek overballů, ručníku, toningballů, tyčí a na podložce. Vychází z prvků pilates, jógy a klasického baletu. Toto cvičení ocení lidé s různým stupněm tělesné zdatnosti, nadváhou, bolestmi zad a kloubů.

## Klíčová slova:

Držení těla, dynamická sekvence, koordinace, rovnováha, slow toning.

# UVOLŇOVÁNÍ Z TĚLESNÉ VÝCHOVY JAKO SPOLEČENSKÝ PROBLÉM

Kamil Kotlík<sup>a</sup>, Jitka Vařeková<sup>a</sup>, Markéta Křivánková<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, José Martího 31, Praha 6, 162 52, Česká republika, kamil.kotlik@ftvs.cuni.cz

## Abstrakt

Tělesná výchova je v některých aspektech velmi specifickým předmětem, což se odráží i ve vnímání tohoto předmětu širokou populací. Na jedné straně je jedním z velice mála předmětů, které jsou povinnou součástí kurikula všech ročníků základní i střední školy, na straně druhé je často vnímána jako nepříliš důležitý školní předmět. Zároveň se ale (na rozdíl např. od některých naukových předmětů) na základě výkonů v tělesné výchově žáci mezi sebou poměřují, výkonnost v tělesné výchově pak nezdědka bývá i významným prvkem sociálního statutu či prestiže žáka mezi jeho vrstevníky. I když to tedy veřejně neproklamují, žáci samotní vnímají školní tělesnou výchovu jako důležitou.

O to více je alarmující stav, kdy mezi základní a školou existuje rozdíl v podílu žáků uvolněných z tělesné výchovy o více než 1000 %, přičemž většina uvolnění je úplných a nikoliv částečných. Z toho vyplývá, že existuje velmi silná společenská poptávka po uvolnění z tělesné výchovy a zároveň, že velká část uvolnění je neoprávněných.

Tématem uvolnění z tělesné výchovy se detailně zabývá příslušná legislativa (školský zákon, vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově atd.), nicméně její znění a především současný výklad umožňují uvolnit prakticky z jakéhokoliv důvodu, pakliže tak sezná ředitel dané školy. Nadto vnímáme jako velmi problematické, že vyhláška o způsobilosti k tělesné výchově a sportu taxativně vymezuje zdravotní důvody, pro které může či měl by být žák uvolněn z tělesné výchovy. Mezi tyto důvody totiž patří i obezita a další zdravotní obtíže, jichž by právě školní tělesná výchova měla být prevencí.

Česká republika se v minulosti připojila k řadě mezinárodních deklarácí, z nichž některé i zakotvila do svého právního řádu. Připojili jsme se tak k Všeobecné deklaraci lidských práv, Listině základních práv a svobod Evropské unie, Světové deklaraci vzdělávání pro všechny či např. Úmluvě o právech osob se zdravotním postižením. Součástí Listiny základních práv a svobod, která je součástí českého právního řádu, je rovněž právo na vzdělání.

V kontextu výše uvedeného tak považujeme uvolnění z tělesné výchovy za upření práva na vzdělání. Navíc neexistuje jiný školní předmět, ve kterém by byl institut uvolnění v České republice tak rozšířený.

V současnosti vstupuje do procesu uvolnění z tělesné výchovy řada aktérů, kteří mají různé pravomoci v určitých úsecích či fázích procesu. Jmenovitě jsou jimi zákonní zástupci, pediatři, lékaři specialisté, vybrané instituce (např. sportovní kluby) a nakonec ředitelé škol.

Řešení spatřujeme v systémové změně dané problematiky, konkrétně v úpravě legislativy, zavedení samostatného předmětu zdravotní tělesná výchova (povinném v případě, že by na dané škole existoval žák s důvody pro uvolnění z tělesné výchovy), posílení pravomocí školských

poradenských pracovišť a samozřejmě ve snaze o změnu deklarovaných postojů laické veřejnosti (např. zákonných zástupců).

**Klíčová slova:**

Uvolnění z tělesné výchovy, legislativa, právo na vzdělání, pediatři, žáci, význam tělesné výchovy, systémový přístup.

**Poděkování:**

*Příspěvek byl zpracován v rámci projektu Cooperatio Sport Science - Social, č. 120022.*

# DYCHOVÉ CVIČENIA V ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVE

František Lörinczi<sup>a</sup>, Drahomíra Lörincziová<sup>b</sup>, Miroslav Vavák<sup>c</sup>

<sup>a,c</sup> Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 811 02 Bratislava, Slovensko  
frantisek.lorinczi@uniba.sk; miroslav.vavak@uniba.sk

<sup>b</sup> Ekonomická Univerzita v Bratislave, Dolnozemska cesta, 852 35 Bratislava, Slovensko,  
drahomira.lorincziova@gmail.com

## Abstrakt

Dychové cvičenia sú neoddeliteľnou súčasťou zdravotnej telesnej výchovy, zameranej na udržiavanie a zlepšovanie fyzického i psychického zdravia jedincov so zdravotnými obmedzeniami. Hoci sú tieto cvičenia jednoduché a nevyžadujú žiadne špeciálne vybavenie, prinášajú významné výhody, ktoré môžu výrazne prispieť k celkovej pohode a zlepšeniu kvality života. Zvyšujú kapacitu pľúc, zlepšujú okysličenie organizmu, podporujú koncentráciu a správne držanie tela, redukujú stres a úzkosť, a zároveň podporujú relaxáciu a duševný pokoj. Napriek týmto výhodám sú dychové cvičenia v praxi menej využívané, čo môže byť dôsledkom nízkej informovanosti o ich potenciáli. Cieľom tejto práce je preto prispieť k rozšíreniu poznatkov o možnostiach využitia dychových intervencií v zdravotnej telesnej výchove.

Dychové cvičenia sú často uplatňované pri liečbe astmy a obštrukčnej choroby pľúc. Zlepšená funkcia pľúc môže zmierniť príznaky týchto ochorení a prispieť k zlepšeniu kvality života. Pre túto skupinu sú obzvlášť vhodné techniky ako dýchanie nosom, bráničné dýchanie a cvičenia s predĺženým výdychom, ktoré pomáhajú zlepšiť dýchacie funkcie a znížiť dýchavičnosť.

Dychové cvičenia tiež zohrávajú významnú úlohu v znižovaní stresu a úzkosti. Práve jedinci s pohybovými a zdravotnými obmedzeniami môžu častejšie pociťovať vyššiu mieru úzkosti a stresu. Jemné, pomalé, bráničné dýchanie nosom pomáha udržiavať normálnu hladinu oxidu uhličitého a aktivovať nervus vagus, čo vedie k aktivácii parasymptatiku, zníženiu hladiny stresových hormónov a celkovému upokojeniu. Zvlášť prínosné môže byť toto dýchanie pre osoby s úzkostnými poruchami, posttraumatickou stresovou poruchou, depresívnymi poruchami, chronickým stresom alebo závislosťami.

V zdravotnej telesnej výchove sa dychové cvičenia často kombinujú s fyzickou aktivitou, ako sú strečingové cvičenia, joga alebo pilates. Táto kombinácia podporuje hlboké a kontrolované dýchanie, čo zvyšuje účinnosť cvičení. Okrem toho pomáha zlepšovať cirkuláciu krvi a lymfatického systému, držanie tela a fyzickú kondíciu. Jedinci s obmedzeniami pohybového aparátu môžu na zlepšenie prekrvenia využívať humming. Ide o cvičenie, pri ktorom sa vytvárajú vibrácie v oblasti prínosových dutín, čo vedie k uvoľňovaniu oxidu dusnatého, ktorý prispieva k vazodilatácii a bronchodilatácii, no okrem iného má aj antibakteriálne a antivirotické účinky.

Celkovo sú dychové cvičenia nenáročným a prístupným spôsobom, ako zlepšiť fyzické a psychické zdravie, nielen jedincov so zdravotnými obmedzeniami. V zdravotnej telesnej výchove majú nezastupiteľné miesto, pretože ponúkajú široké spektrum výhod, ktoré môžu výrazne prispieť k zlepšeniu kvality života.

**Klíčové slová:**

Dýchanie, bráničné dýchanie, nazálne dýchanie, zdravotná telesná výchova.

# RELAXAČNÍ A DECHOVÉ HRY V POJETÍ JÓGY

Karolina Marešová<sup>a</sup>, Hanka Luhanová<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Lali jóga, s.r.o., Římská 678/26, 120 00, Praha 2, info@lalijoga.cz,  
karolina.maresova@protonmail.com

<sup>b</sup> Česká asociace dětské jógy, o.p.s., Římská 678/26, 120 00, Praha 2, hanka@luhan.cz

## Abstrakt

Relaxace a další odpočinkové a zklidňující techniky představují jednu z nejdůležitějších a nejvýznamnějších složek praxe jógy, protože na základě fyzického a psychického uvolnění jsme schopni daleko senzitivněji pracovat se svým tělem v jógových pozicích, rychleji regenerujeme, lépe vnímáme svoje tělo a snadněji detekujeme, co potřebuje.

K nácviku relaxace u dětí mladšího školního věku je nejpřirozenější cestou hravá aktivita, do které spontánně zakomponujeme prvky relaxace. K nácviku klasických relaxačních cvičení pro děti jsou nejvhodnější pozice leh na zádech, leh na břicho s pokrčenou nohou do strany či pozice dítěte (zajíce/kamene).

Skvělá relaxační technika může ovšem být také uvolnění emocí (smích, křik, pláč), uvolnění pomocí vibrací (zvukem, zpěvem, třesením a vyklepáním těla), relaxace malováním nebo opakovaným pomalým pohybem (chůze v souladu s dechem, kymácení jednotlivě či ve skupince).

Relaxaci nemusíme nutně nechávat až na konec lekce, lze ji zařadit v průběhu hodiny kvůli odpočinku.



Své nezastupitelné místo má v józe také práce s dechem. Dechová cvičení, která děti učí nadechování se nosem, prohlubování a usměrnění dechu, zvyšují kapacitu plic, pročištějí dechové cesty, pomáhají zklidňovat psychiku a zlepšovat koncentraci. Ve svém důsledku ovlivňují i celkové držení těla.

V józe se často učí plný jógový dech – plynulá dechová vlna skládající se z břišního (bráničního), hrudního a podklíčkového dechu. V praxi s dětmi se nám ale tento způsob učení dýchání neosvědčil a raději učíme děti vnímat dech jako naplňování nádoby (trupu) od středu postupně do všech stran v celé své šířce, délce i hloubce.

Při relaxačních a odpočinkových hrách je vždy dostupnou a snadno využitelnou pomůckou dotek. Lidský dotek je významným neverbálním prostředkem komunikace mezi lidmi, kůže je

nejzrozsáhlejším nositelem smyslů našeho těla a tím se pro nás stává příjemcem informací z okolí. Vhodným terapeutickým prvkem v rámci lekcí jógy může být často využívané pohlazení, dotek nebo masáž. Pouhý dotyk může působit velmi relaxačně, je ale potřeba se s dotyky naučit zacházet. Skrz fyzický kontakt při práci ve dvojicích či skupinkách děti zároveň poznávají své tělo a své hranice, jak fyzické, tak mentální.

Masáže mohou vést i samy děti, a to jak formou automasáže, tak ve dvojicích či skupinkách. Masáže mohou dětem pomoci při stavech úzkosti, stresu, bolestech hlavy a břicha, poruchách pozornosti či dalších psychosomatických potížích.

Jako vhodná relaxační technika se osvědčila i tzv. jóga prstů, kde prsty rukou zaujímají různé pozice, kterým souhrnně říkáme jógové mudry.



**Klíčová slova:** relaxace, dech, zklidnění, odpočinek, dotek, masáž, jógová mudra

### **Poděkování:**

*Příspěvek byl zpracován v rámci akreditovaného semináře Metodika cvičení dětské jógy (ČADJ, 2024).*



# ZÁBAVNÁ RYTMICKÁ CVIČENÍ PRO VŠECHNY

Alena Skotáková<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Kamenice 753/5, 625 00, Brno,  
Česká republika, skotakova@fsps.muni.cz

## **Abstrakt**

Cvičení, která jsou zaměřená na rozvoj koordinace, rytmické schopnosti, pohybové paměti s využitím hudebního doprovodu. Může být realizováno v rámci průpravné části v jednotlivých sportech nebo různých pohybových aktivitách, jiných volnočasových aktivitách nebo i jako součást zážitkových aktivit.

Proč je rytmus a koordinace (rovnováha, prostorová orientace, kinesteticko-diferenciační schopnost) tak důležitou součástí kvalitního pohybu? Bez správného načasování pohybu to nepůjde – bez rytmu se nemůžeme ani správně rozběhnout, driblovat míčem nebo třeba plavat. Rytmus je součástí našich životů, včetně každého našeho pohybu. Pokud přidáme hudbu, která se nám líbí a navíc interagujeme s ostatními ve skupině, může to být také velmi zábavné.

## **Klíčová slova:**

Rytmus, koordinace, zábava, inkluze.

## **Poděkování:**

*Příspěvek byl zpracován v rámci projektu Projektová a simulační výuka v oblasti aplikovaných pohybových aktivit napříč předměty ve studijním programu učitelství tělesné výchovy v prezenční formě studia, MUNI/IVV/0859/2024.*

# VYUŽITÍ SPONTÁNNÍHO TANCE V HODINÁCH ZTV

Zora Svobodová<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Kamenice 753/5, 625 00, Brno,  
Česká republika, zsvobodovasps.muni.cz

## **Abstrakt**

Spontánní tanec je prostředek k prohloubení našeho kontaktu s tělem, s naším vnitřním prostředím. Během dne většinu situací řešíme hlavou, přemýšlíme, plánujeme, rozhodujeme se, ovládáme své emoce. V tanci se učíme více vnímat co se děje v našem těle, dáváme prostor svým prožitkům, své impulzy a emoce vyjadřujeme pohybem, tancem. S využitím dechu, principů gravitace, protahování, odtlačování se od podlahy a dalších postupů rozhýbáváme jednotlivé části těla. Snažíme se obnovit přirozenou pulzaci v organismu, oživit tělo a zbavit ho přebytečných napětí nashromážděných během dne. Naším přáním je společně vytvořit svobodný prostor pro sebevyjádření bez jakéhokoli posuzování, ve kterém se můžeme radovat z vlastní tvořivosti. Ve spontánním pohybu těla se přirozeně osvobozuje naše mysl i srdce. Pohyb každého účastníka je ryze individuální, ovlivněný pouze jeho vnímáním hudby, rytmů, tělem, potřebami a jeho svobodným vyjádřením.

## **Klíčová slova:**

Spontánní tanec, vnitřní prostředí, sebevyjádření, rytmus.

# KLOUBNĚ-MOBILIZAČNÍ CVIČENÍ JAKO SOUČÁST CVIČEBNÍ JEDNOTKY

Pavλίna Vaculíková<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií,  
Kamenice 5, Brno, 625 00, Česká republika, vaculikova@fsps.muni.cz

## **Abstrakt**

Rozsah pohybu v kloubech hraje důležitou roli v mnoha aspektech lidského života. U běžné populace má vliv na držení těla, správnou funkci svalů a svalových skupin. Ve sportu je limitujícím faktorem výkonu v mnoha odvětvích, např. v esteticko-koordinčních sportech, v atletických nebo plaveckých disciplínách aj.

Sedavý způsob života, jednostranné zatížení, zranění, proces stárnutí vedou ke snížení pohybového rozsahu, a tím pádem k různým omezením, které mají negativní dopad na kvalitu života napříč věkovým spektrem populace.

K udržení nebo zvýšení kloubního rozsahu je nutné pravidelné zařazení kloubně-mobilizačních cvičení do cvičebních jednotek nebo jejich aplikace v samostatné jednotce zacílené právě na udržení/zvýšení úrovně kloubní mobility.

Cílem praktické ukázky je prezentovat zásobník kloubně-mobilizačních cvičení vhodných pro zařazení do hodin školní tělesné výchovy nebo volnočasových aktivit s ukázkou možných modifikací v různých polohách těla se zaměřením na správnou techniku provedení a správné držení těla.

## **Klíčová slova:**

Mobilita, rozsah pohybu, kloubně-mobilizační cvičení, správné držení těla.

# DNS FIT KID

Romana Šnajdrová<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, José Martího 31, Praha 6, 162 52, Česká republika

## Abstrakt

Absence pohybové aktivity, ale také neadekvátní a intenzivní strukturovaný trénink v dětském věku při nerespektování zásad růstu a vývoje, negativně ovlivňuje nezralý pohybový aparát. Proto je velice zásadní od časného věku podněcovat zdravý životní styl a rozvoj pohybových dovedností tak, aby vedly k vybudování optimálního držení těla a pohybových stereotypů. Pro optimální posturu a veškerou pohybovou činnost je zásadní aktivace stabilizačního systému páteře (dále jen SSP), jímž rozumíme souhru pohybových svalových segmentů, které zabezpečují stabilizaci páteře během všech pohybů. Na optimální aktivaci SSP a vytváření optimálních stereotypů se zaměřuje metoda Dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS). Vycházejíc z metody DNS vznikl její strukturovaný cvičební program DNS FIT KID, který je zpracován pro děti mladšího školního věku. Je určen jednak k testování a jednak k individuálnímu i skupinovému cvičení. Cílem je nácvik správných pohybových stereotypů, jejich integrace do všedního života a pohybových aktivit, osvojení vnímání prostoru, osvojení vnímání těla a pohybu s autokorekcí správného a špatnému pohybu a aktivní přístup ke svému zdraví.

## Klíčová slova:

DNS FIT KID, DNS, Dynamická neuromuskulární stabilizace, děti, mladší školní věk, cvičení, pohybová aktivita.





Posterová  
sekce

# ROVNOVÁHA A POHYB – BALANČNÍ CVIČENÍ

Alena Koblížková<sup>a</sup>

<sup>a</sup> Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií, Univerzitní Kampus Bohunice, Kamenice 753/5, Brno 625 00, Česká republika, koblizkova@fsps.muni.cz

## **Abstrakt**

V důsledku působení gravitační síly lze za balancování považovat každou polohu nebo pohyb. I statická poloha člověka má jistou míru dynamiky, kdy je potřeba koordinovaně zapojovat jednotlivé svaly tak, aby byl člověk schopen danou pozici udržet, vybalancovat a být v rovnováze.

Balanční cvičení-jde o cvičení, které se zaměřuje na rovnováhu a volný pohyb, jež je vedený a vědomě kontrolovaný. Tento pohyb je zajištěn obousměrným přenosem informací mezi řídicím centrem (CNS) a řízenou pohybovou soustavou. Rovnováha znamená rovnoměrné rozložení váhy-vzpřímený postoj, stabilitu a schopnost kontrolovat pohyby svého těla. Dovednost vyvažovat předpokládá silný střed těla, mobilitu i stabilitu. Ke skutečnému zlepšení rovnováhy je třeba zaměřit více pozornosti na vědomou kontrolu těla i mysli. Podmínkou správného vyvažování je silné jádro. Je-li slabé, klesá i schopnost balancovat.

## **Klíčová slova:**

Balanční cvičení, mobilita, rovnováha, stabilita.

# IMPLEMENTATION METHODOLOGY OF THE SUMMER CAMP FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS

Iлона Pavlová<sup>a</sup>, Jitka Vařeková<sup>a</sup>, Klára Dadřová<sup>a</sup>, Milan Valenta<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Charles University, Faculty of Physical Education and Sport, José Martího 31, Prague 6, 162 52, Czech Republic, [ilona.pavlova@ftvs.cuni.cz](mailto:ilona.pavlova@ftvs.cuni.cz)

<sup>b</sup> Palacky University, Faculty of Education, Žižkovo náměstí 5, Olomouc, 779 00, Czech Republic

## Abstract

The five-day summer camp program is structured around an annual thematic story that serves as a framework for various adapted physical activities and games. Each day includes four primary physical education lessons focused on enhancing participants' physical literacy, covering gross and fine motor skills, sports knowledge, and attitudes towards physical activity. In addition, occupational and art therapy sessions offer daily arts and crafts (such as painting and creating) and support in activities of daily living (e.g., transport, eating, clothing changes). Drama therapy is integrated through interactive psychomotor games that tie into the camp's storyline and culminate in a final performance for parents. Music therapy involves a dedicated lesson using special instruments, daily singing, and rhythm games. Communication skills are actively promoted through speech therapy methods, including pictograms and activity memory cards. Camp management involves establishing safety protocols, recruiting and training staff, ensuring effective communication, managing finances, and conducting evaluations and feedback collection to improve the program continually.

## Key words:

Physical activity, art, music, drama, story-telling, free time.



# TŘICET LET OBORU ZAMĚŘENÉHO NA APLIKOVANÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA FAKULTĚ TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU UK

Eva Schwarzová<sup>a</sup>, Jitka Vařeková<sup>a</sup>, Ilona Pavlová<sup>a</sup>, Klára Daďová<sup>a</sup>

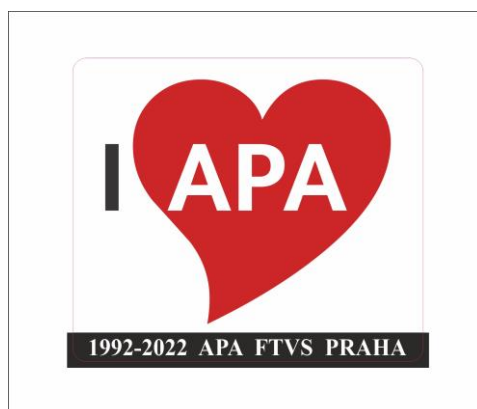
<sup>a</sup> Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, José Martího 31, Praha 6, 162 52, Česká republika, ilona.pavlova@ftvs.cuni.cz

## Abstrakt

Aplikované pohybové aktivity představují kinantropologickou disciplínu, která se zaměřuje na organizaci pohybových programů pro osoby se specifickými potřebami. Tento obor byl na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy zaveden v roce 1992 pod názvem Tělesná a pracovní výchova zdravotně postiženým. Během více než tří dekád od svého vzniku prošel obor mnoha proměnami, které vyústily v současný název Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Poster zasazuje vznik oboru do historického kontextu a nabízí přehled vývoje jednotlivých etap a změn, kterými obor prošel.

## Klíčová slova:

Vysoká škola, studijní program, historie, zdravotní postižení, tělesná výchova.





# MEDZINÁRODNÁ KOMPARATÍVNA ANALÝZA VZDELÁVANIA KONDIČNÝCH TRÉNEROV

Richard Sporina<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra tělesné výchovy a společenských věd, Kamenice 753/5, Brno, 625 00, Česká republika, rsporina@gmail.com

## **Abstrakt**

Príspevok sa zaoberá bakalárskym programom kondičného trénerstva vo vybraných inštitúciách v Kanade, Nórsku, Českej republike a na Slovensku. Krajiny výskumného súboru sú riadnymi členmi Organizácie pre hospodársku spoluprácu a rozvoj. Na základe obsahovej analýzy bakalárskych programov identifikujeme a popisujeme zhody a rozdiely v prístupoch bakalárskeho vzdelávania kondičných trénerov. Analyzované bakalárske programy kondičného trénerstva majú rôznu kvalifikáciu, obsah a profily praxe. Rozdiely sa predovšetkým týkajú bakalárskych programov v Českej republike a na Slovensku v porovnaní s bakalárskym programom kineziológie v Kanade a športových vied v Nórsku. Hlavným rozdielom je dlhšie vzdelanie a menší počet kreditných jednotiek na kanadskej univerzite v porovnaní s európskymi univerzitami. Markantný je aj rozdiel v počte voliteľných predmetov. V európskych univerzitách tvoria maximálne 16 %, na kanadskej univerzite reprezentuje takmer polovicu všetkých predmetov. V Kanade je ďalej možnosť automaticky sa prihlásiť do medzinárodného certifikačného programu silový a kondičný špecialista pod kontrolou národnej silovej a kondičnej asociácie. Absolventi vybraných európskych univerzít sa môžu prihlásiť po splnení požiadaviek bakalárskeho programu uznaného vzdelávacím systémom Spojených štátov.

## **Kľúčové slová:**

Kondičný tréning, fitness, vzdelávanie trénerov, bakalársky program, inovácia a vývoj trénerskej profesie.

# ZDRAVOTNÁ TELESNÁ VÝCHOVA V ŠTÁTNYM VZDELÁVACOM PROGRAME SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Daša Švecová<sup>a</sup>, Dagmar Nemček<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Račianska 59, Bratislava, 813 34,  
Slovenská republika, svecova137@uniba.sk

<sup>b</sup> Univerzita Komenského v Bratislave, Pedagogická fakulta, Račianska 59, Bratislava, 813 34,  
Slovenská republika, dagmar.nemcek@uniba.sk

## Abstrakt

Zdravotná telesná výchova (ZTV) je vyučovací predmet určený žiakom so zdravotným znevýhodnením, ktorí sa v dôsledku svojho zhoršeného zdravotného stavu nemôžu zúčastňovať hodín telesnej a športovej výchovy (TŠV). Tento predmet patrí v štátnych vzdelávacích programoch Slovenskej republiky (SR) do vzdelávacích oblastí Zdravie a pohyb a Špeciálnopedagogická podpora, a v podmienkach SR sa v primárnom a sekundárnom stupni vzdelávania vyučuje v bežných školách a v špeciálnych školách. V bežných školách sa ZTV zúčastňujú predovšetkým žiaci chorí a zdravotne oslabení a v špeciálnych školách sú to žiaci so zdravotným postihnutím (ZP), konkrétne žiaci s mentálnym a telesným postihnutím, ako aj žiaci hluchoslepí.

Cieľom príspevku je vyučovací predmet Zdravotná telesná výchova predstaviť a objasniť v súlade s platnou legislatívou SR s dôrazom na významnosť predmetu v procese vzdelávania žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami (ŠVVP) vzdelávajúcimi sa v bežných a špeciálnych školách na Slovensku. ZTV prostredníctvom rôznych pohybových a športových aktivít prispôbených špecifickým potrebám, schopnostiam a zručnostiam žiakov so zdravotným znevýhodnením prispieva k zlepšeniu ich zdravotného stavu. Tiež podporuje ich fyzickú kondíciu a mentálne zdravie s cieľom úspešnej inklúzie do majoritnej spoločnosti. V popredí je individuálny prístup k žiakom zohľadňujúci ich špecifické potreby tak, aby sa plnili ciele a úlohy predmetu, a aby zo vzdelávacieho procesu nebol žiaden žiak so zdravotným znevýhodnením vylúčený. ZTV je v ponímaní súčasnej legislatívy povinným vyučovacím predmetom, ktorého cieľom je u žiakov so zdravotným znevýhodnením dosiahnuť rozvoj oslabených motorických zručností za využitia rôznych zdravotne orientovaných pohybových a športových aktivít.

V bežných školách sú podľa Ministerstva zdravotníctva SR žiaci rozdelení do štyroch skupín na základe závažnosti ich zdravotného stavu. Tieto skupiny určujú, či sa žiaci môžu zúčastňovať bežnej TŠV, alebo je pre nich vhodnejšou alternatívou účasť na ZTV, alebo dokonca liečebná telesná výchova. Do oddelení ZTV sú na odporúčanie pediatra zaradení žiaci tretej zdravotnej skupiny. V špeciálnych školách vzdelávajúcich žiakov s mentálnym postihnutím, telesným postihnutím a žiakov hluchoslepých je predmet ZTV zahrnutý v jednotlivých Štátnych vzdelávacích programoch pre žiakov so ZP a spadá do vzdelávacích oblastí Zdravie a pohyb a Špeciálnopedagogická podpora, pričom obsah vzdelávania je prispôbený špecifickým potrebám žiakov, kde je okrem motorického rozvoja zameraný na rozvoj kognitívnych schopností vedúcich ku komplexnému rozvoju osobnosti žiakov. Napriek tomu, že ZTV má množstvo pozitívnych aspektov, čelí v súčasnej dobe viacerým výzvam. V bežných základných školách

o tento predmet klesá záujem v dôsledku inkluzívnych trendov začleňovania žiakov so zdravotným znevýhodnením do hodín bežnej TŠV (obr. 1), čo zároveň spôsobuje postupný zánik tejto organizačnej formy. Na druhej strane, v špeciálnych školách zostáva ZTV naďalej dôležitým a obľúbeným predmetom zohrávajúcim dôležitú úlohu pri komplexnom rozvoji žiakov so ZP (obr. 2).



Obr. 1 Inkluzívna TŠV v bežných školách



Obr. 2 ZTV v špeciálnych školách pre žiakov s mentálnym postihnutím

**Kľúčové slová:**

Zdravotná telesná výchova, vzdelávacia oblasť, žiaci so zdravotným znevýhodnením, žiaci so zdravotným postihnutím, žiaci chorí a zdravotne oslabení.

**PodĎakovanie:**

*Príspevok bol spracovaný v rámci projektov MŠVVM SR VEGA 1/0694/24, KEGA 051UK-4/2022 a grantu Univerzity Komenského UK/1062/2024.*

**Sborník abstraktů z konference Zdravotní tělesná výchova  
konané dne 20. září 2024**

Editoři: Andrea Mahrová, Markéta Křivánková, Klára Daďová,  
Jitka Vařeková, Pavlína Nováková

Vydala Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu  
José Martího 31, 162 52 Praha 6 – Veleslavín  
Praha 2024

**ISBN 978-80-87647-67-7**

