

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA VE STUDIJNÍCH PROGRAMECH TĚLESNÁ  
VÝCHOVA A SPORT FAKULT SE SPORTOVNÍM ZAMĚŘENÍM  
V ČESKÉ REPUBLICE

Diplomová práce  
(magisterská)

Autor: Bc. Petra Šimeková, Aplikované pohybové aktivity

Vedoucí práce: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Olomouc 2017

## **Bibliografická identifikace**

- Jméno a příjmení autora:** Bc. Petra Šimeková
- Název diplomové práce:** Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech  
Tělesná výchova a sport fakult se sportovním zaměřením  
v České republice
- Pracoviště:** Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné  
kultury, Katedra aplikovaných pohybových aktivit
- Vedoucí diplomové práce:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.
- Rok obhajoby diplomové práce:** 2017
- Abstrakt:** Předmětem diplomové práce je analýza výuky zdravotní tělesné výchovy ve vysokoškolském systému v České republice. Práce stěžejně vychází z analýzy studijních plánů oborů studijního programu Tělesná výchova a sport a dále ze sylabů předmětů pro výuku zdravotní tělesné výchovy v akademickém roce 2016/2017 na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a Fakultě sportovních studií Masarykovy Univerzity. Studijní plány oborů a sylaby předmětů jsou k dispozici v jednotlivých elektronických informačních systémech evidence studia. Z výsledků analýzy vysokoškolské přípravy budoucích tělovýchovných pracovníků vybraných univerzit v České republice vyplývá, že bakalářské studijní obory mají různou koncepci a zdravotní tělesná výchova není obsažena ve studijních plánech u každého oboru studijního programu Tělesná výchova a sport. Navazující magisterské studijní obory mají zdravotní tělesnou výchovu zakomponovanu ve studijních plánech mezi povinnými předměty u téměř všech studijních oborů.
- Klíčová slova:** výuka, vzdělávání, sylabus předmětu, zdravotní skupiny, cvičitel zdravotní tělesné výchovy

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Bc. Petra Šimeková

**Title of the master thesis:** Health physical education in Physical Education and Sport study programs at sport-oriented faculties in Czech Republic

**Department:** Palacky University, Faculty of Physical Culture, Department of Adapted Physical Activity

**Supervisor:** RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2017

**Abstract:** The subject of the thesis is analysis of teaching Health physical education in university education in Czech Republic. The work is principally based on the analysis of the curricula of the Physical Education and Sport study program and of the syllabi for teaching of Health physical education in the academic year 2016/2017 at the Faculty of Physical Culture at the Palacky University in Olomouc, Faculty of Physical Education and Sport at Charles University and Faculty of Sports Studies at Masaryk University. Detailed information about curricula of individual fields of study and syllabi of the taught subjects were sought in electronic information systems for administration of the study agenda. The results of university preparation of future physical educators from selected universities in Czech Republic reveal, that the bachelor degree programs have a different concept and Health physical education is not included in curricula for each field of study of Physical Education and Sport study program. In the follow-up Master's degree programs of Physical Education and Sport study program is the area of Health physical education included among obligatory subjects.

**Keywords:** teaching, education, subject syllabus, health category, trainer of Health physical education

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením RNDr. Ivy Dostálové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Praze, dne 18. listopadu 2016

.....

Děkuji RNDr. Ivě Dostálové, Ph.D. za odborné vedení, trpělivost, pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
2. 1 Pohyb a jeho význam.....	10
2. 2 Pohybová aktivita jako prevence.....	12
2. 2. 1 Emoční složka pohybové aktivity.....	13
2. 2. 2 Pohybová gramotnost současné společnosti.....	14
2. 3 Klasifikace populace do zdravotních skupin.....	14
2. 4 Školní tělesná výchova.....	16
2. 5 Zdravotní tělesná výchova.....	16
2. 5. 1 Historie zdravotní tělesné výchovy.....	17
2. 6 Legislativní ukotvení zdravotní tělesné výchovy.....	18
2. 6. 1 Posuzování zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu.....	19
2. 6. 2 Zdravotní tělesná výchova a Rámcový vzdělávací program.....	20
2. 7 Zdravotní tělesná výchova v kontextu aplikovaných pohybových aktivit.....	21
2. 8 Současný stav zdravotní tělesné výchovy v praxi.....	22
2. 9 Systém vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově.....	24
2. 9. 1 Celoživotní vzdělávání.....	26
2. 10 Přehled analyzovaných sportovních fakult.....	27
2. 10. 1 Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.....	27
2. 10. 2 Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.....	28
2. 10. 3 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity.....	28
3 CÍLE.....	30
4 METODIKA.....	31
5 VÝSLEDKY.....	33
5. 1 Analýza bakalářských studijních oborů ve studijních programech Tělesná výchova a sport.....	33

5. 2 Analýza navazujících magisterských studijních oborů ve studijních programech Tělesná výchova a sport.....	58
5. 3 Komparace výuky předmětů bakalářských studijních oborů v programech Tělesná výchova a sport.....	77
5. 4 Komparace výuky předmětů navazujících magisterských oborů v programech Tělesná výchova a sport.....	79
5. 5 Analýza celoživotního vzdělávání v oblasti zdravotní tělesné výchovy .....	81
6 ZÁVĚRY .....	85
7 SOUHRN .....	87
8 SUMMARY .....	89
9 REFERENČNÍ SEZNAM .....	91
10 PŘÍLOHY .....	96

## 1 ÚVOD

*„Čím je slabší tělo, tím více poroučí –  
čím je silnější, tím více poslouchá“*

*(J.J. Rousseau, 1712 – 1778)*

Hippokratovy čtyři základní atributy života (jídlo, pití, tělesný pohyb a odpočinek) jsou i nadále aktuální, avšak v moderní společnosti se markantně mění obsah všech těchto atributů, a to kvalitativně i kvantitativně (Kučera, Kolář, & Dylevský et al., 1996). Sigmund a Sigmundová (2011) upozorňují na fakt, že díky celosvětovému technologickému progresu dochází k eliminaci spontánní pohybové potřeby a zároveň i pohybových možností lidí. Primární je statická zátěž, dominuje sedavý způsob života a podíl dynamické zátěže klesá, až mizí. Tyto a další fenomény civilizované společnosti zapříčiňují řadu negativních zdravotních důsledků, projevujících se již v dětském věku. Jednou z charakteristik životního stylu současné dětské populace a mládeže je snižování podílu pohybové aktivity v denním režimu. Většinu volného času převažuje sedavé chování (Hamar et al., 2010). Kopecký (2011) uvádí, že v důsledku zvyšující se míry sedavého typu zátěže a změnou životního stylu pozorovatelnou již u dětí předškolního věku dochází k odchylkám od správného držení těla. Ve školním věku se problematika vadného držení těla vyskytuje u 50-60 % dětí, přičemž u valné většiny dětí s vadným držením těla se jedná o změny podpůrně-pohybového aparátu „pouze“ na funkční úrovni. Funkční změny se však bez vhodné intervence stávají morfologickými změnami, které v dospělosti způsobují obtížně odstranitelné problémy vertebrogenního charakteru, které jsou podle Dostálové (2011) nejfrekventovanějším důvodem práceneschopnosti u lidí v produktivním věku. Strnad, Hendl a Kyrálová (2007) zaznamenávají kromě vzestupu různých oslabení pohybového aparátu i další dopady civilizačních onemocnění jako oslabení srdečně cévního systému, vnitřních orgánů a centrální nervové soustavy.

Nejen hypokinetický trend současného životního stylu zvyšuje opodstatněnost zdravotní tělesné výchovy jako specifické formy tělesné výchovy. Samotná tělesná výchova svojí dvouhodinovou týdenní dotací prakticky nemůže ovlivnit nízkou úroveň fyzické zdatnosti dětí a mládeže. Náplň zdravotní tělesné výchovy přímo kompenzuje důsledky zdravotního oslabení, zvyšuje funkční kapacitu organismu a celkově vede ke zlepšení zdravotního stavu jedince (Hošková & Matoušková, 2007).



Zítko (2014) uvádí, že skupina osob se zdravotním oslabením představuje kolem 1 miliónu občanů České republiky. Na všech typech škol dochází k fenoménu redukce hodinové dotace vyučovacích jednotek přesto, že stále v mladším věku alarmujícím tempem přibývá jedinců zdravotně oslabených a s vadným držením těla. I přes tato fakta je zdravotní tělesné výchově a prevenci vadného držení těla u dětí věnovaná stále nedostatečná pozornost.

Dostálová (2011) poukazuje na další aspekty problematiky zdravotní tělesné výchovy, kterým je deficit kvalifikovaných pedagogů. Z pozice profilujících se absolventů Fakulty tělesné kultury, ale i absolventů všech tělovýchovně a pedagogicky orientovaných vysokých škol v České republice je nezbytný zájem o zvyšování a prohlubování kvalifikace právě v oblasti zdravotní tělesné výchovy. Diplomová práce předkládá výsledky analýzy vysokoškolské přípravy budoucích tělovýchovných pracovníků v oblasti zdravotní tělesné výchovy vybraných vysokých škol v České republice.

## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2. 1 Pohyb a jeho význam

Lze tvrdit, že pohyb patří k bazálním biologickým potřebám a projevům již od počátků lidského bytí. Fylogenetický pohled ozřejmuje, že lidský organizmus je k pohybové aktivitě velmi dobře uzpůsoben a že právě pohybová aktivita plnila zásadní roli ve vývoji lidstva. Jak uvádí Novosad (2001) jsou to právě pohybové schopnosti a výkonnost, které působily jako přirozený evolučně-selekční činitel v rámci vývoje lidského druhu. Rovněž lze říci, že i ontogeneze člověka je úzce provázána s pohybem. Rovněž Strong et al. (2005) uvádí, že pohyb v raném věku umožňuje prostřednictvím kinestetických zkušeností poznávat a uvědomovat si své tělo a stimuluje vývoj psychomotoriky a senzomotoriky jedince. V kontextu spontánní dětské hry tělesný pohyb nepochybně utváří podmínky pro sociální rozvoj jedince a jeho interakce s prostředím. Pohyb lze tedy jednoznačně považovat za základní atribut života, jak se zmiňoval už Hippokrates. Podobného názoru jsou i další autoři jako Hardman & Stensel (2009) a Kučera et al. (1998), kteří společně pohyb a pohybovou aktivitu řadí k nezastupitelným faktorům formování, usměrňování i potencování vývoje člověka.

Význam pohybu lze tedy chápat ve dvou základních rovinách. První, obecnější, rovina vycházející z fylogenetického pohledu vnímá pohyb jako podmínku pro zachování lidské existence. Druhá rovina pohyb řadí mezi bazální nástroje pro ovlivnění vývoje a kvality života. Novosad (2001) ve své práci shrnuje několik oblastí, které lidem v rámci ontogeneze zabezpečuje právě pohyb. Jsou to například:

- uspokojování základních fyziologických potřeb
- pracovní uplatnění (existenční zabezpečení)
- výkon občanských práv a svobod
- příležitost k navazování sociálních kontaktů
- podporu zdraví a kondice
- zábavu a prožitok

Dvořáková et al. (2014) pohyb definují jako životní potřebu stejně nepostradatelnou jako je dýchání, spánek nebo výživa. Pohyb je podmínkou pro optimální vytvoření a zpevnění

svalového korzetu, který je nezbytný pro správné držení těla a zvládnutí chůze, běhu a dalších přirozených aktivit.

Dle výše uvedeného nelze zpochybňovat důležitost a nenahraditelnost pohybu v lidském životě. Eliminace pohybu se záměrem usnadnění života je tedy v dnešní konzumní společnosti paradoxně jeho komplikací.

Pro slovní spojení pohybová aktivita lze nalézt mnoho definic jak v české, tak i v zahraniční literatuře. Dle Hoffmana et al. (2009) je pohybová aktivita základním elementem téměř každé oblasti našeho života, takže pro naši sebereflexi a definování pohybové aktivity je mnohem snazší zjistit, kdy pohybovou aktivitu během dne nevykonáváme. Pohybová aktivita je součástí naše lidské přirozenosti a nedílný nástroj, pomocí kterého zkoumáme a objevujeme svět kolem nás. Již od narození je podstatná část našeho života zaměřená na osvojování široké škály pohybových dovedností, od zdánlivě jednoduchého uchopení předmětu až po komplexní dovednosti jako je provedení kotoulu, hod na basketbalový koš nebo hraní na klavír. Tato premise je však dle výše zmíněných autorů aplikovatelná jen pro laickou úroveň definování pohybové aktivity. Pro vědecko-profesní oblast Newell (1990) pohybovou aktivitu popisuje jako úmyslný, dobrovolný pohyb směřující k dosažení identifikovatelného cíle. Tato definice nezahrnuje mimovolní lidské pohyby, jako jsou reflexy, nebo ty, které provádíme bez konkrétního účelu. Hoffman et al. (2009) v této formulaci vidí deficit v tom, že nestanovuje žádné požadavky na energetickou náročnost pohybu, takže pohybová aktivita může být plavání, běhání ale například i psaní, či šití. Na druhé straně definice správně ozřejmuje, že není možné vykonávat pohybovou aktivitu bez pohybu těla, ale pohyb sám o sobě pohybovou aktivitu nepředstavuje. Hoffman (2009,7) přemýšlí o vztahu mezi pohybem a pohybovou aktivitou následovně: „Pohyb je nutnou, nikoli však dostačující podmínkou pro pohybovou aktivitu“. Dále rozvíjí, že pro vědecké účely se mnohem častěji pod pojmem pohybová aktivita považuje vykonávání pohybu s cílem zvýšeného energetického výdeje.

V evropském prostředí definuje pohybovou aktivitu dokument Evropské komise s názvem Pokyny Evropské Unie pro pohybovou aktivitu (2008, 3) jako „jakýkoliv tělesný pohyb spojený se svalovou kontrakcí, která zvyšuje výdaj energie nad klidovou úroveň“. Podobnou definici formulují mnohem dříve Caspersen, Powel a Christenson (1985) a Frömel (1999), dle kterých je pohybová aktivita volní úsilí zahrnující veškeré pohybové činnosti jedince uskutečňované aktivací kosterního svalstva za současné energetické spotřeby.

Nepostradatelný pozitivní přínos pohybové aktivity v kontextu podpory zdraví jedince i celé společnosti zdůrazňuje Haskell et al. (2007).

## **2. 2 Pohybová aktivita jako prevence**

Pohybová aktivita a zdraví patří v kontextu kinantropologie, preventivního a veřejného lékařství k nejpoužívanějším termínům (Sigmund & Sigmundová, 2011). Je známo, že pohybová aktivita patří k signifikantním faktorům ovlivňujícím vývoj a zdraví člověka. Dle Dostálové (2007, 2011) může pozitivně ovlivnit teprve dospívající, vyvíjející se organismus, ale i involuční změny u organismu dospělého. Kopecký (2010) považuje deficit pohybové aktivity v kombinaci s rostoucím podílem sedavého způsobu života u dětí za jeden z faktorů vzniku vadného držení těla u dětí i dospělých. Sigmund & Sigmundová (2011) nahlíží na nedostatek pohybové aktivity jako na zdravotní problém obzvláště postihující ekonomicky vyspělejší krajiny. Po kouření, hypertenzii a hypercholesterolémii se pohybová inaktivita řadí na čtvrté místo rizikových faktorů neinfekčních onemocnění. Nemalá část finančního rozpočtu těchto států je používána právě na medicínskou intervenci onemocnění vzniklých nesprávnou životosprávou, tedy i hypokinetickým způsobem života. Na problematiku nedostatečné úrovně pohybové aktivity přesahující až do pohybové inaktivity poukazují již v devadesátých letech ve Spojených státech amerických i Andersen et al. (1998). Postupem času se dopady neutěšené úrovně pohybové aktivity v návaznosti na rostoucí pohybovou inaktivitu stávají problémem globálního charakteru (Avenell et al. 2004; Guthold, Ono, Strong, Chatterji, & Morabia, 2008). Z výsledků výzkumu Kalmana a Hamříka (2013) vyplývá, že nízká úroveň pohybové aktivity je veřejněpolitickým problémem, který je nutné systematicky řešit v rámci národní úrovně.

Je známo, že v důsledku pravidelné pohybové aktivity v lidském organismu dochází k morfologickým a funkčním adaptacím, které mohou eliminovat, nebo alespoň prolongovat vznik určitých nemocí. Existuje mnoho studií, ve kterých bylo prokázáno, že i po dlouhé době inaktivity lze zvýšením pohybové aktivity dosáhnout zlepšení zdravotního stavu. Řada studií prokázala, že pohybová aktivita působí preventivně proti vzniku obezity a je zároveň přirozeným nástrojem při jejím snižování (Anderson & Butcher, 2006; Miles 2007). Warburton, Nicol a Bredin (2006) zmiňují, že pravidelná pohybová aktivita přispívá k primární a sekundární prevenci i dalších chronických onemocnění, přičemž největší zlepšení zdravotního stavu vlivem pohybové aktivity jsou patrné u jedinců doposud nejméně fyzicky aktivních. Je důležité poznamenat, že vhodnost a efektivita pohybové aktivity se odvíjí

od individuálních požadavků daného jedince. Při volbě pohybové činnosti je nezbytné respektovat věkové a pohlavní odlišnosti organismu a aktuální zdravotní stav jedince. V tom případě je vhodně zvolená pohybová aktivita nenahraditelným aspektem zdraví člověka i podle Dostálové (2013). Autorka však zároveň upozorňuje na negativní důsledky nepřiměřené a nevhodně zvolené pohybové aktivity projevující se hlavně na podpůrně-pohybovém aparátu.

Současná znepokojující schémata trávení volného času dětí a mládeže lze interpretovat do negativních prognóz. O něco pozitivněji se vyjadřují Hoffman et al. (2009) dle kterých jsou si dnes lidé více než kdy jindy vědomi benefitů a nepostradatelnosti pohybové aktivity pro optimální stav v rámci kognitivní, emocionální, fyzické i spirituální úrovně člověka a odkazuje se přitom na vzestup zájmu o osnovy všech studií zaměřených právě na pohybovou aktivitu.

### **2. 2. 1 Emoční složka pohybové aktivity**

Potřeba pohybu a pohybové návyky se formují již v raném věku. Při budování pozitivního vztahu k provádění pohybových činností hraje primární roli rodina. Sigmund, Lokvencová, Sigmundová, Turoňová a Frömel (2008) nachází pozitivní korelaci mezi pohybovou aktivitou rodičů a jejich dětí a konstatují, že pohybově aktivnější rodiče vedou své děti k vyšší pohybové aktivitě. Andersen et al. (1998) jsou zastánci názoru, že je mnohem důležitější a zároveň snadnější vytvoření přirozeného pozitivního vztahu k pohybové aktivitě v dětském věku, než je u starších jedinců vysvětlování benefitů pravidelné pohybové aktivity. Vytvoření kladného vztahu dětí a mládeže k pravidelné realizaci pohybové aktivity si klade za jeden ze svých obecných cílů i školní tělesná výchova. Hošek (1994) tvrdí, že školní tělesná výchova však v běžné praxi zájem o provozování pohybové aktivity často nevytváří. Vysvětlení vidí zejména v emoční (prožitkové) složce školní tělesné výchovy dětí s nízkou pohybovou kompetencí. Jak potvrzuje více autorů (Hošková a Matoušová, 2007; Dostálová, 2011; Kopecký, 2014), pohybová inaktivita a nesprávný pohybový režim v dětském věku negativně ovlivňují úroveň fyzické zdatnosti dětí ve školním věku. Je logické, že děti s nižšími pohybovými předpoklady v rámci tradiční školní tělesné výchovy spíše selhávají a podněcování pro pohybovou aktivitu je tak již v zárodcích u těchto dětí ztížené. Stejně uvádí i Novosad (2001, 240) „...zdravotně prospěšná tělesná aktivita se mívá účinkem, jestliže je pro některé žáky deprimující, frustrující, nebo dokonce sociálně degradující.“ Hošek (1994) uvádí možnost změny např. v organizaci nabídky pohybových cvičení a hodnocení výsledků žáků.

Potenciální řešení pro ovlivnění nedostatečné pohybové kompetence žáků a následných negativních projevů promítajících se do celé osobnosti žáka může nabídnout i zdravotní tělesná výchova. Pod vhodným způsobem vedení vyučovací jednotky lze ve výkonech žáků dosáhnout pozitivních výsledků. Je důležité připomenout, že pro prožívání výuky tělesné výchovy je esenciální právě osobnost, priority a přístup pedagoga, nejen jeho akademické vědomosti.

## **2. 2. 2 Pohybová gramotnost současné společnosti**

Dle Dvořákové et al. (2014) v současné době termín pohybová gramotnost nabývá čím dále větší význam (v zahraničí se užívá pojem „physical literacy“). Pohybová gramotnost je analogií k obecné gramotnosti a plní stejně klíčovou roli v životě každého člověka (Whitehead, 2010). Pohybově vzdělaný jedinec není pouze fyzicky zdatný, ale současně si je vědom pozitivního přínosu pravidelné a vhodně zvolené pohybové aktivity, která se stává nedílnou součástí jeho celoživotního stylu. V současné společnosti však lze pozorovat spíše negativní vývoj úrovně pohybové gramotnosti a celkové fyzické kondice, projevující se i v rámci společenského uplatnění a na trhu práce, na což upozorňuje i Zítka (2014). Tento trend značnou mírou přispívá i k četnému přibývání jedinců se zdravotním oslabením již v dětském věku. Rostoucí potřebu budování základů celoživotního vztahu k pohybové aktivitě a vytvoření pohybové gramotnosti v kontextu tělesné výchovy zmiňují i Hastie a Wallhead, (2015).

## **2. 3 Klasifikace populace do zdravotních skupin**

Na základě historické směrnice č. 3/1981 Ministerstva zdravotnictví ČSR o péči a zdraví při provádění tělesné výchovy, sportu a branně sportovních činností jsou jedinci populace klasifikováni do čtyř zdravotních skupin označených římskými číslicemi. Přehled zdravotních skupin ve vztahu k tělesné výchově je uveden v Tabulce 1. Do první zdravotní skupiny se řadí jedinci zdraví, připraveni k plnému fyzickému zatížení. Druhá skupina se od první liší pouze nižší mírou tělesné zdatnosti. Jedinci obou skupin mohou provádět tělesnou výchovu v plném rozsahu a bez omezení (se zřetelem na věkové a pohlavní zvláštnosti). Výuka probíhá pod vedením pedagoga. Třetí zdravotní skupinu tvoří jedinci zdravotně oslabení disponující permanentními nebo dočasnými odchylkami tělesného vývoje, tělesné stavby a zdravotního stavu. Rovněž se do této skupiny řadí i jedinci s poúrazovými stavy, kteří byli lékařem na přechodnou dobu rekonvalescence osvobozeni z povinné tělesné

výchovy. Těmto jedincům je určena zdravotní tělesná výchova. Zdravotní tělesnou výchovu řídí pedagog s odpovídajícím vzděláním nebo cvičitel zdravotní tělesné výchovy. Čtvrtou zdravotní skupinu reprezentují jedinci nemocní, kterým je určena léčebná tělesná výchova pod vedením fyzioterapeuta (Dostálová, 2013; Fakulta sportovních studií, 2012).

Tabulka 1. Zdravotní skupiny ve vztahu k tělesné výchově

Zdravotní skupiny	Zdravotní stav	Forma TV	Zajištění výchovně-vzdělávacího procesu
I.	jedinci zdraví, s vysokým stupněm trénovanosti	TV a sport bez omezení	učitel TV, cvičitel, trenér
II.	jedinci zdraví, méně trénování	TV a sport bez omezení	učitel TV, cvičitel, trenér
III.	jedinci oslabení	ZTV, TV s úlevami, sportovní činnost dle druhu oslabení	kvalifikovaný učitel TV (ZTV), cvičitel ZTV, trenér
IV.	jedinci nemocní	LTV, osvobození od TV	fyzioterapeut

Vysvětlivky:

TV – tělesná výchova

ZTV – zdravotní tělesná výchova

LTV léčebná tělesná výchova

Tabulka 1 ozřejmuje, že v závislosti od zdravotního stavu jedinců je tělesná výchova modifikována a realizována v různých formách. Příslušná forma tělesné výchovy vyžaduje různé kompetence a kvalifikace osob vedoucích výchovně-vzdělávací proces.

Vzhledem k hypokinetickému životnímu stylu přibývá procento žáků a studentů se zdravotním znevýhodněním. Dostálová (2002a) zmiňuje opomíjení zejména primární a sekundární prevence poruch pohybového aparátu. Přirozený pohybový režim dětí se zahájením školní docházky markantně mění. V denním režimu začne dominovat flekční držení těla, doba sezení se prodlužuje nejen na školní výuku a plnění domácích úkolů, ale i na transport v dopravních prostředcích a následné trávení volného času u televize

a počítače. Deficit pohybu vede zejména ke vzniku svalové dysbalance, kterou lze zjednodušeně popsat jako oslabování fázických svalů a zkracování posturálních svalů. Nepřiměřené až žádné fyzické zatížení organismu snižuje i celkovou tělesnou zdatnost. Dvořáková et al. (2014) uvádí, že tento fakt potencuje rizika oslabení pohybového aparátu, výskytu nadváhy a obezity a přispívá ke vzniku celé řady dalších onemocnění. Podle autorů má za úkol vybudovat silnou bázi pohybové gramotnosti žáků a studentů především školní tělesná výchova.

## **2. 4 Školní tělesná výchova**

Školní tělesná výchova je v České republice povinným předmětem pro žáky začleněné do I. a II. zdravotní skupiny a obvykle je dotována dvěma vyučovacími jednotkami týdně. Dotace se dle Dostálové (2013) vzhledem k současnému trendu hypokineze jeví jako nedostatečná pro udržování bazální zdravotní kondici organismu. Vlček a Mužík (2012) zmiňují fakt, že česká tělesná výchova prochází již několik let transformací, podobně jako i ostatní předměty školního kurikula s cílem zlepšit kvalitu vzdělávání. Vzdělávací obsah oboru Tělesná výchova je v podobě učiva a očekávanými výstupy vymezen v Rámcovém vzdělávacím programu (RVP) a specifikován v školních vzdělávacích programech jednotlivých škol. Uvedení autoři dále poukazují, že jedna z hlavních deklarovaných funkcí tělesné výchovy je podpora zdraví. V praxi se dle autorů ale výuka orientuje především na sportovní aktivity, dovednosti ze sportovních her, atletiky apod. Novosad (2001) uvažuje o školní tělesné výchově v kontextu dříve zmíněných benefitů pohybu pro život člověka. Školní tělesná výchova by měla kompenzovat psychickou zátěž, která školní vzdělávání jednoznačně provází a zároveň by měla sloužit jako prostředek k upevnování zdraví a vedoucí ke zdravějšímu životnímu stylu žáků. Dle našeho názoru je vzhledem k nedostatečné hodinové dotaci žádoucí, aby školní tělesná výchova u žáků vytvořila základy pohybové gramotnosti a tím pozitivně ovlivnila pohybový režim žáků.

## **2. 5 Zdravotní tělesná výchova**

Oblasti zdravotní tělesné výchovy se v českém prostředí věnuje několik autorů. V rámci teoretického vymezení zdravotní tělesné výchovy se názory autorů prolínají a v zásadě převládá názorová uniformita.

Podle Hálkové et al. (2008) a Kopeckého (2014) je zdravotní tělesná výchova specifická forma školní tělesné výchovy zaměřená na jedince zdravotně oslabené, tj. jedince



zařazené do III. zdravotní skupiny, nebo pro přechodně zdravotně oslabené děti, které nemohou kvůli svému zdravotnímu stavu vykonávat určité aktivity ve školní tělesné výchově. Strnad (1996) vymezuje zdravotní tělesnou výchovu jako formu řízené pohybové aktivity pro jedince III. zdravotní skupiny podle tělovýchovné lékařské klasifikace. Hošková a Matoušková (2007) ve své charakteristice zdůrazňují na vzdělávací složku a zdravotní tělesnou výchovu definují jako záměrně vedený didaktický proces, s cílem zprostředkovat zdravotně oslabeným jedincům pohybovou kompetenci. Jedná se především o osvojování zdravotně orientovaných pohybových dovedností.

Na základě aktuálních i starších literárních zdrojů sumarizují Dostálová, Sigmund a Kvintová (2013) zdravotní tělesnou výchovu komplexně jako specifickou formu tělesné výchovy určenou pro zdravotně oslabené jedince zaměřenou na zdravotně orientované aktivity, preventivního i terapeutického významu pro udržování a zlepšování zdraví. Zdravotní oslabení je odchylka od zdravého tělesného vývoje a může mít dočasný nebo permanentní charakter.

Beránková, Grmela, Kopřivová a Sebera (2012) jako cíle zdravotní tělesné výchovy uvádí úplné nebo alespoň částečné eliminování zdravotního oslabení, posílení organismu a vytvoření předpokladů pro všestranný harmonický rozvoj zdravotně oslabeného jedince a s respektováním zdravotního stavu a schopností poskytnutí možnosti sportovní realizace.

Podobně jako Pokorná & Břečková (2009) jsme názoru, že zdravotně orientované pohybové aktivity budou v budoucnosti hrát důležitou roli nejen v kontextu komplexní péče o zdravotně oslabené jedince, ale i jako prevence a kompenzace negativních vlivů současného způsobu života všech členů společnosti.

### **2. 5. 1 Historie zdravotní tělesné výchovy**

Současná podoba konceptu zdravotní tělesné výchovy prošla z historického pohledu velmi dlouhým vývojem. Myšlenky o benefitech pohybu pro zdraví a harmonický rozvoj člověka mají bohatou tradici sahající do dob již před naším letopočtem. Cvičení jako prostředek léčení uznávali starověcí Číňané i Indové. Číňané zmiňují léčebné dechové cvičení v knize „Kung-Fu“ z roku 2698 před naším letopočtem (Hošková & Matoušková, 2003). Starověká indická hatha jóga se jako léčebný a preventivní cvičební systém používá i v současnosti. V antickém Řecku považovali tzv. „Kalokaghatiu“, čili krásné a zdatné tělo a ušlechtilost mysli za smysl života. Pohyb a pravidelné cvičení byli nedílnou součástí dosažení tohoto cíle.

V českém prostředí lze považovat za otce průkopnických myšlenek J. A. Komenského, který ve svých dílech klade důraz na důležitost tělesné výchovy a benefity pohybu pro tělo i ducha. Právě ideami J. A. Komenského se inspirovali i zakladatelé Sokola – Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner, kteří hlásali dodnes známé vyjádření „ve zdravém těle sídlí zdravý duch“ (Škvára, 1973).

Dalším významným obdobím pro rozvoj systému ve zdravotní tělesné výchově bylo 19. století. Ve švédsku Henrik Peter Ling na základě fyziologických a anatomických poznatků zakládá koncept tělovýchovné nápravné gymnastiky. Lingův systém přizpůsobuje cvičení zdravotním účelům a zároveň navrhuje nová cvičební nářadí. Na základě švédského systému vzniká u nás v roce 1839 první ortopedický ústav, jehož zakladatelem byl lékař Hirsch. Jen několik let na to v Praze, v roce 1842 zakládá doktor Jan Spott první léčebný ústav. Spott byl autorem příručky „Nástin tělocviku léčitelského“, na základě které vznikly další příručky a postupně se zavedl léčebný tělocvik. Vyvrcholení rozvoje péče o zdravotně oslabené jedince bylo v roce 1913 založení Jedličkova ústavu v Praze, tehdy „Ústav pro léčbu a výchovu mrzáků“ (Škvára & Srdečný, 1973). Péče o zdravotně oslabené jedince se dále rozvíjela a další významný průlom nastal v roce 1950, kdy Ministerstvo školství a kultury svým výnosem pokládá počátky legislativy pojednávající o péči o zdravotně oslabené jedince. Legislativní ukotvení zdravotní tělesné výchovy je rozebráno v následující kapitole 2. 6.

## **2. 6 Legislativní ukotvení zdravotní tělesné výchovy**

Historicky lze kořeny legislativních dokumentů pojednávajících o zdravotní péči v kontextu tělesné výchovy datovat k roku 1950, kdy výnosem Ministerstva školství a kultury ze dne 22. října 1951 č.24.4.91/51-I/5 byla na všech stupních zavedena zvláštní tělesná výchova. Zvláštní tělesná výchova byla na všech stupních škol určena pro všechny žáky zařazené do III. zdravotní skupiny jako nepovinná forma. Do zvláštní TV byly na základních a středních školách zařazovány především děti s oslabením pohybového aparátu, ortopedickými vadami (ploché nohy, skoliózy, kyfotické, kyfolordotické držení těla). Rozvoj mimoškolní, tedy dobrovolné tělesné výchovy jedinců III. zdravotní skupiny byl o něco pomalejší. V roce 1963 dokument „Rozvoj péče o zdraví v socialistické společnosti“ v oddílu III, kapitole B Českému svazu tělesné výchovy ukládá zřizovat oddíly zvláštní tělesné výchovy (Mykasová, 2006). Až v roce 1982 vznikla zdravotní tělesná výchova oficiálně jako dobrovolná forma tělesné výchovy pod názvem „tělesná výchova zdravotně oslabených“ a

později pod názvem „zdravotní tělesná výchova“, který byl postupně zaveden i na všech typech škol (Hošková & Matoušková, 2003; Dostálová, Sigmund, & Kvintová, 2013).

V roce 1990 Ministerstvo zdravotnictví Československé republiky (MZ ČSR) vydalo pokyn „Úprava a výklad směrnice č. 3/1981 MZ ČSR o péči a zdraví při provádění tělesné výchovy, sportu a branně sportovních činností“ s účinností od 1. 1. 1991., v které se do praxe uvádí upravená tabulka zdravotních skupin. Zařazování do příslušné zdravotní skupiny spadá do kompetencí praktického lékaře pro děti a dorost. Lékař se při zařazování jedince řídí podle odborného posouzení zdravotního stavu.

## **2. 6. 1 Posuzování zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu**

Pastucha, Sovová, Malinčíková & Kocvrlich (2010) uvádí, že do problematiky posuzování zdravotní způsobilosti pro sportovní a tělovýchovné aktivity nejčastěji spadají dvě zcela protikladné situace. První skupinu tvoří případy posuzování zdravotní způsobilosti z důvodu žádosti o úplné nebo částečné osvobození z tělesné výchovy. Na druhé straně stojí žádosti o uznání zdravotní způsobilosti ke sportovní aktivitě. Aktuálně posouzení zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu legislativně ukotvují dva základní právní dokumenty:

Zákon č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách v platném znění

Vyhláška č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu nabývající účinnosti dnem 31. 12. 2013.

Aktuální vyhláškou došlo ke zrušení doposud platné, avšak zastaralé legislativy upravující dosavadní pravidla pro lékařské prohlídky:

a) Směrnice ministerstva zdravotnictví ČSR č. 3/1981 Věst. MZ ČSR, o péči o zdraví při provádění tělesné výchovy, sportu a branně sportovních činností; registrována v částce č. 15/1981 Sb.

b) Směrnice MZ ČSR č. 5/1985 Věst. MZ ČSR, o poskytování zvláště specializované léčebně preventivní péče vybraným vrcholovým sportovcům; registrována v částce č. 24/1981 Sb.

c) Výnos MZ ČSR č. OP-062-10.10.89, kterým se doplňují směrnice č. 3/1981 Věst. MZ ČSR, registrován v částce č. 28/1989 Sb.

Příloha č. 2 k Vyhlášce č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu obsahuje seznam nemocí, vad a stavů, které vylučují nebo limitují zdravotní

způsobilost k tělesné výchově nebo sportu. Dle vyhlášky se jedná o takové případy, které v souvislosti s výkonem tělesné výchovy mohou vést ke zhoršení zdravotního stavu posuzované osoby, nebo mohou v souvislosti s jejím zdravotním stavem vést k poškození zdraví jiných osob. Seznam nemocí je v práci přiložen v přílohách (Příloha 1).

Aktuální legislativa především nově stanovuje, že žák je z hodin tělesné výuky osvobozen na základě posudku, nikoliv písemného doporučení. Posudek dle zákona vydává pouze registrující poskytovatel. Pro prostředí školní tělesné výchovy je to praktický lékař pro děti a dorost nebo lékař v oboru všeobecné praktické lékařství, kteří posuzují zdravotní způsobilost k tělesné výchově v rámci vzdělávacích programů a ke sportu pro všechny. Platné znění zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách definuje v § 51 odstavce 4 (písmeno a) podmínky pro „uvolnění z vyučování předmětu tělesná výchova“ tak, aby bylo zřejmé, zda se jedná o dobu jednoho pololetí nebo celého školního roku.

## **2. 6. 2 Zdravotní tělesná výchova a Rámcový vzdělávací program**

Rámcový vzdělávací program (RVP) je dokument národní úrovně určující závazný rámec pro tvorbu školních vzdělávacích programů škol všech oborů v předškolním, základním a středním vzdělávání. Do vzdělávání v České republice byl RVP zaveden zákonem č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) a jeho dalšími novelizacemi (Národní ústav pro vzdělávání). RVP stanovují očekávanou úroveň vzdělání všech absolventů jednotlivých etap vzdělávání. V práci dále shrneme aspekty zdravotní tělesné výchovy v rámci RVP pro základní vzdělávání. Zařazení zdravotní tělesné výchovy v základním vzdělávání má signifikantní význam z hlediska kompenzování sedavé zátěže spojené se zahájením školní docházky.

Na úrovni základního vzdělávání RVP vymezuje vzdělávací obsah na devět vzdělávacích oblastí. Zdravotní tělesné výchově je ve výchovně-vzdělávacím procesu věnována vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je rozdělena do dvou vzdělávacích oborů:

- Výchova ke zdraví
- Tělesná výchova – v nichž je zahrnut tematický okruh Zdravotní tělesná výchova.

RVP pro základní vzdělávání uvádí, že prvky zdravotní tělesné výchovy jsou využívány i v povinné tělesné výchově. Korektivní a speciální vyrovnávací cvičení jsou nedílnou součástí hodin školní tělesné výchovy a jsou určeny pro všechny žáky, anebo pro

žáky se zdravotním oslabením jako náhrada činností, které jsou pro tyto žáky kontraindikací. Zdravotní tělesná výchova jako ucelený systém je určena hlavně zdravotně oslabeným jedincům zařazeným do III. (II.) zdravotní skupiny v samostatných vyučovacích hodinách. Dle RVP pro základní vzdělávání (2016, 92) „účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností“. RVP současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků. RVP pro základní vzdělávání poukazuje na fakt, že potřeby spontánních i cílených pohybových aktivit zdravotně oslabených jedinců jsou mnohem vyšší a náročnější než u jedinců zdravých. Zařazení předmětu vycházejícího z tematického okruhu Zdravotní tělesná výchova je však školám v RVP pouze doporučeno. Školy mohou v rámci výuky zařadit povinný či volitelný předmět, který by kompenzoval pohybový deficit a potřebu vyrovnávacích cvičení u žáků III. (II.) zdravotní skupiny. Průběh realizace výuky zdravotní tělesné výchovy v praxi zjišťoval Strnad (2007). Z jeho výsledků, kromě jiného, vyplynulo, že realizace zdravotní tělesné výchovy na školách je limitována zejména finančními (materiálními) a rozvrhovými důvody a často se s rozšířenou nabídkou předmětu nesetkáváme. Mezi dalšími důvody byl např. uveden nedostatečný zájem ze strany rodičů, žáků a vedení školy. Sumarizace dalších zjištění podrobně uvádí kapitola 2.8.

## **2. 7 Zdravotní tělesná výchova v kontextu aplikovaných pohybových aktivit**

Pro pochopení propojení zdravotní tělesné výchovy a aplikovaných pohybových aktivit je potřebné nejdříve definovat jednotlivé termíny. Definice dle International Federation in Adapted Physical Acitivity definuje aplikované pohybové aktivity (APA) jako interdisciplinární termín koncentrující se na individualizaci rozdílů a limitaci v pohybových aktivitách, které vyžadují samostatnou pozornost. Termín adaptace představuje nevyhnutelnost modifikací, přizpůsobení v souladu se zjištěnými individuálními potřebami. Aplikované pohybové aktivity představují zastřešující termín a zdravotní tělesná výchova patří mezi základní složky spektra aplikovaných pohybových aktivit (Válková, 2010).

V zahraničních zdrojích byla v kontextu APA zdravotní tělesná výchova prezentována pod názvem „Corrective exercise and Physcal Education“ a v třicátých až šedesátých letech v USA předcházela vzniku aplikované tělesné výchovy (ATV) (Kudláček, 2006; Sherrill 1997). Podle autorů došlo k transformaci pojetí i definice zdravotní tělesné výchovy na základě přepojení odborných znalostí oblastí z tělesné výchovy s praktickými znalosti se

speciálními potřebami válečných veteránů, ze zdravotní tělesné výchovy a z ATV. Hlavní rozdíl mezi termíny APA a ATV spočívá v tom, že ATV je více koncipována do školního prostředí a do oblasti vzdělávání. Jak již bylo zmíněno, termín APA má mnohem širší, zastřešující význam (Válková, 2010).

V českém prostředí bylo až do roku 1991, kterým se datuje vznik studijního oboru Aplikovaná tělesná výchova, postavení APA a zdravotní tělesné výchovy paralelní a nezávislé. Snaha o propojení obou disciplín je v posledních letech evidentní v činnostech Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP) a Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (FTVS UK), které se nejvíce profilují v této oblasti. Zdravotní tělesná výchova je na FTK UP od roku 2011 součástí Katedry aplikovaných pohybových aktivit a na FTVS UK odpovídá za rozvoj aplikované tělesné výchovy Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství (Dostálová, 2011).

Oblast APA se svým zaměřením orientuje na specifika učení žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (SVP). Žáci se SVP jsou dle školského zákona osoby se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním a sociálním znevýhodněním. V kontextu ATV je věnována značná pozornost i adekvátní vysokoškolské přípravě učitelů tělesné výchovy ve vztahu k podpoře integrace žáků se SVP, zejména se zdravotním postižením. Za zdravotní znevýhodnění je dle školského zákona považováno zdravotní oslabení, dlouhodobé onemocnění a lehčí zdravotní poruchy (podle klasifikace populace do zdravotních skupin se jedná o III. zdravotní skupinu). Z praxe víme, že zdravotně znevýhodnění žáci bývají často z hodin tělesné výchovy osvobozeni. Z tohoto pohledu zařazení prvků zdravotní tělesné výchovy do hodin povinné tělesné výchovy může přispět k integraci některých žáků se SVP.

## **2. 8 Současný stav zdravotní tělesné výchovy v praxi**

Poslední výzkumný projekt zaměřen na posouzení stavu zdravotní tělesné výchovy na školách v České republice byl na žádost Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy realizován Katedrou zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy a probíhal od poloviny roku 2003 až do obhajoby 31. 5. 2005. Projekt s názvem „Systematické monitorování stavu zdravotně oslabených žáků a studentů ve školní zdravotní tělovýchově a návrhy na její zlepšení ve vzdělávacím systému České republiky“ sumarizuje informace na základě dotazníkového šetření od učitelů 1330 škol a 56 praktických lékařů pro děti a dorost. V dotazovaném souboru převládají základní školy s celkovým zastoupením 76,5 %, tj. 1018 škol. Dále soubor reprezentuje 272 středních

škol (20,5%) a 40 speciálních škol (3,0%). Tento projekt tak dle tehdejších informací Státního statistického úřadu dotazoval 24,6 % ze všech základních a středních škol, speciální školy do statistiky nezařazuje. (Strnad & Hendl, 2007; Strnad, Hendl, & Kyrálová, 2007). Na základě těchto čísel nelze zpochybňovat validitu získaných výsledků. Ze všech dotazovaných učitelů absolvovalo 380 učitelů (28,6%) buď FTVS UK v Praze nebo FTK UP v Olomouci a 838 učitelů (63,0%) ukončilo studia na pedagogických fakultách.

Závěry sumarizuje Strnad (2007) ve své publikaci v několika oblastech a doporučeních. Na prvním místě poukazuje na prostor pro zlepšení nedostatečné kvalifikace pedagogů, obzvláště na 1. stupni základních škol, kde byl stav nejkritičtější. Výsledky ukázaly, že se zdravotní tělesnou výchovou nemá žádnou zkušenost 51 % učitelů tělesné výchovy. Toto alarmující číslo napovídá, že je nereálné do průpravné části vyučovací hodiny tělesné výchovy zakomponovat kýžená vyrovnávací cvičení. Zároveň je evidentní, že i přes snahu učitelů v hodinách tělesné výchovy není prostor pro individuální korekci u zdravotních oslabení. Autor zdůrazňuje nevyhnutelnost zkvalitnění přípravy studentů fakult s akreditací pro vzdělávání učitelů tělesné výchovy. Teoretické poznatky z biomedicinských předmětů respektující poznatky z praxe musí být pro budoucího pedagoga bazálním nástrojem pro kvalitní vedení výuky.

V druhé, avšak neméně důležité řadě Strnad (2007) poukazuje na značné rezervy celoživotního vzdělávání pedagogů. Po ukončení vysokoškolského studia se 74,5 % dotazovaných učitelů tělesné výchovy nezúčastnilo žádné doškolovací akce zaměřené na rozšíření svých znalostí z oblasti zdravotní tělesné výchovy. Dostálová & Mikláňková (2004) uvádí, že kvalita výuky a adekvátnost zvolených vyrovnávacích cvičení pozitivně koreluje s úrovní vzdělání učitele. Nedostatek kvalifikovaných učitelů pro výuku zdravotní tělesné výchovy by dle Strnada (2007) měly kompenzovat právě fakulty s akreditací k přípravě učitelů tělesné výchovy ve spolupráci s Ústavem odborného vzdělávání. Doporučuje organizovat doškolovací kurzy nejen s fakultními odborníky, ale i s lékaři a učiteli z praxe. Z dalších odpovědí učitelů vyplynulo, že realizace zdravotní tělesné výchovy na školách je limitována zejména finančními (materiálními) a rozvrhovými důvody. Mezi další důvody byl např. uveden nedostatečný zájem ze strany rodičů, žáků a vedení školy.

V návaznosti na uvedené výsledky Strnad (2007) dále upozorňuje i na nefungující kooperaci učitelů a pediatrů v kontextu zařazování žáků do zdravotních skupin a osvobození od výuky tělesné výchovy. V tomto bodě autor zmiňuje potřebu fundované osvětové práce a apeluje na propojení mezi těmito profesemi.

Výsledky tohoto výzkumného projektu definují největší nedostatky realizace zdravotní tělesné výchovy v oblasti připravenosti vysokoškolsky vzdělaných pedagogů. Důležité je připomenout, že výzkumné šetření proběhlo před více než dekádou let. Bylo by více než vhodné podobný výzkum zopakovat, porovnat zjištěné výsledky a zhodnotit vývoj či změny situace. Každopádně je nutné dané problematice věnovat náležitou pozornost. I Dostálová (2002b) apeluje na zvyšující se potřebu kvalitní vysokoškolské přípravy učitelů zdravotní tělesné výchovy, přičemž poukazuje na rostoucí tendenci výskytu zdravotně oslabených a dlouhodobě nemocných žáků. Rezervy pro zlepšení vysokoškolské přípravy učitelů tělesné výchovy z hlediska integrace zmiňují i Kudláček, Ješina, Bláha a Janečka (2010).

## 2. 9 Systém vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově

Dle Válkové (2010) zavedení zdravotní tělesné výchovy do vysokoškolských studií historicky čerpá ze švédského systému P. H. Linga a jeho zdravotního pojetí tělesné výchovy. Zdravotní tělesnou výchovu jsou v praxi oprávněni vést pouze pedagogové s kvalifikací pro zdravotní tělesnou výchovu. V mimoškolním prostředí (tělovýchovných zařízeních) zdravotní tělesnou výchovu zajišťují cvičitelé zdravotní tělesné výchovy III. – I. třídy. Náročnost vzdělávání a úroveň získané kvalifikace definuje komise pro zdravotní tělesnou výchovu ve směrnici České asociace sportu pro všechny (ČASPV). Aktuální požadavky na vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově vychází ze směrnice ČASPV č. M – 8/1995/14-5 (s platností od 1. března 2014). Znění aktuální směrnice však není veřejně dostupné, slouží pouze jako interní dokument pro potřeby ČASPV. Veřejně je k dispozici pouze předposlední verze směrnice ČASPV z roku 2010 č. M – 8/1995/10-4, která uvádí kvalifikační systém ve zdravotní tělesné výchově (Tabulka 2).

Tabulka 2. Kvalifikační třídy dle předposlední verze směrnice ČASPV č. M – 8/1995/10-4

Kvalifikační třída			Nejnižší věk	Rozsah hodin
Úroveň	Název	Označení		
nižší	Předkvalifikační	IV. třída	15 let	20
	Základní (vstupní)	III. třída	18 let	50
vyšší	Rozšiřující	II. třída	18 let	50
	Standardizovaná	I. třída	21 let	min 50 + 10
	Diplomovaný cvičitel	DC	21 let	500



Jak je uvedeno v Tabulce 2, získání základní (vstupní) kvalifikace cvičitele zdravotní tělesné výchovy III. třídy je limitováno věkem, kde minimální věková hranice je 18 let. Uchazeč musí absolvovat a úspěšně ukončit vzdělávací program v rozsahu 50 hodin. Pro získání vyšší úrovně, tzv. rozšiřující kvalifikace cvičitele II. třídy je potřeba absolvovat vzdělávací program v rozsahu 50 hodin a minimální věková hranice je 18 let. Od dosažení věku 21 let musí cvičitel standardizované klasifikace I. třídy absolvovat minimálně 50+10 hodin výuky. Cvičitelé I. třídy svou minimální hodinovou dotací 150 hodin výuky splňují požadavky živnostenského zákona.

Kvalifikace mají určitou dobu platnosti, která se musí obnovovat. Smyslem obnovování a prodlužování platnosti získané kvalifikace je zajišťovat trvalou péči o dobrovolné tělovýchovné odborníky a průběžnou aktualizaci jejich evidence. U kvalifikací cvičitele I. třídy akreditovaných MŠMT ČR má vydané osvědčení trvalou platnost.

Kvalifikaci cvičitele zdravotní tělesné výchovy III., II. a I. třídy lze dle aktuální směrnice udělit i jmenováním na základě dosaženého tělovýchovného vzdělání. Pro zpracování diplomové práce nám ČASPV zpřístupnila požadavky na dosažené vzdělání pro udělení kvalifikace cvičitele. Přehled požadavků na dosažené vzdělání pro udělení jednotlivých kvalifikací podle aktuální směrnice jsou shrnuty v Tabulce 3.

Tabulka 3. Udělování kvalifikace cvičitele na základě dosaženého tělovýchovného vzdělání (směrnice ČASPV č. M – 8/1995/14-5)

<b>DOSAŽENÉ VZDĚLÁNÍ</b>	<b>SPV</b>
Absolvent střední zdravotní školy obor rehabilitace Vyšší odborná škola se specializací zdravotní TV (3 roky teorie a praxe) Absolvent FTVS UK obor fyzioterapie	<b>Cvičitel Zdr.TV III. třídy</b>
Absolvent FTVS UK, pedagogické fakulty obor TV nebo pedagogické fakulty obor učitelství (Bc., Mgr.)	<b>Cvičitel Zdr.TV III. třídy</b> požaduje se předložení indexu se zapsanou zkouškou ze zdravotní tělesné výchovy
Absolvent FTVS UK obor fyzioterapie (Mgr.)	<b>Cvičitel Zdr.TV II. třídy</b>
Absolvent FTVS UK nebo pedagogické fakulty obor učitelství s TV (Mgr.)	<b>Cvičitel Zdr.TV II. třídy</b> požaduje se předložení indexu se zapsanou zkouškou ze zdravotní tělesné výchovy
Absolvent FTVS UK obor fyzioterapie (Mgr.) Absolvent FTVS UK obor TV (Mgr.) Absolvent pedagogické fakulty obor TV (Mgr.)	<b>Cvičitel Zdr.TV I. třídy</b> požaduje se souvislá (5letá) cvičitelská praxe

Je důležité připomenout současný akreditační a reakreditační trend nově vznikajících studijních programů a paralelní uzavírání některých stávajících, avšak nevyhovujících studijních programů. Tento trend ve vysokém školství významně ovlivňuje vzdělávací profil absolventů. I z tohoto důvodu není jisté, zda je uvedený výčet oborů směrnice zcela dostačující a kompletní.

Dostálová, Sigmund & Kvintová (2013) diskutují o dopadu zavedení dvoustupňového studijního modelu (bakalářské a navazující magisterské studium) na sylaby předmětu zdravotní tělesné výchovy. Dle autorů se nejzásadnější změny vztahují k hodinové dotaci, která se redukuje a k podmínkám ukončení předmětu v bakalářském stupni studia pouze zápočtem. Tyto úpravy se netýkají pouze jednooborových a dvouoborových učitelských studijních oborů tělesné výchovy, ale i ostatních tělovýchovných studií. Z výše uvedeného je zřejmé, že ne všichni absolventi učitelského oboru tělesné výchovy jsou oprávněni vést zdravotní tělesnou výchovu stejně kvalifikovaně, jak při předcházejícím uceleném modelu pětiletého studia.

### **2. 9. 1 Celoživotní vzdělávání**

Dlouhodobě se potvrzuje, že potřebu vzdělávání nelze završit ukončením přípravy v primárním, sekundárním či terciárním vzdělávání. Ukončené vzdělání je v současné společnosti vnímáno spíše jako příprava na celoživotní získávání a zdokonalování schopností nezbytných pro budoucí uplatnění na trhu práce. U některých profesí, včetně pedagogů, ukládá povinnost dalšího vzdělávání přímo zákon. Další vzdělávání je nevyhnutné pro rozšíření a doplnění vzdělání s cílem kvalitního působení v praxi. Do dalšího vzdělávání se řadí programy a kurzy celoživotního vzdělávání (CŽV). Obecně lze programy CŽV dle orientace rozdělit na zájmové nebo profesní – pro získání odborné kvalifikace (Masarykova univerzita, 2010). Programy a kurzy CŽV nabízí vzdělávání absolventům jednotlivých škol a veřejnosti i v kontextu problematiky zdravotní tělesné výchovy.

Formou CŽV lze studovat i řadu akreditovaných studijních programů. Vzdělávání v akreditovaných programech formou CŽV se uskutečňuje podle § 60 zákona 111/1998 Sb. o vysokých školách v aktuálním znění. V smyslu tohoto zákona účastníkům programů CŽV není udělován akademický titul, ale osvědčení o absolvování studia. Studium probíhá obdobně jako pro studenty akreditovaného studijního programu, přičemž ale účastník

programu CŽV nemá status studenta vysoké školy a jeho studium může být školou zpoplatněno. Účastník CŽV v akreditovaném studijním programu si může podat přihlášku k řádnému studiu, přičemž mu v případě přijetí ke studiu může vysoká škola uznat kredity získané v programu CŽV až do výše 60 % kreditů potřebných k řádnému ukončení studia.

## **2. 10 Přehled analyzovaných sportovních fakult**

Práce se věnuje výuce zdravotní tělesné výchovy ve studijních programech Tělesná výchova a sport na třech největších univerzitách v České republice. Konkrétně Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Karlova v Praze a Masarykova univerzita v Brně. Univerzita Palackého v Olomouci umožňuje tělovýchově orientované studium na Fakultě tělesné kultury (FTK), Univerzita Karlova na Fakultě tělesné výchovy a sportu (FTVS) a Masarykova Univerzita na Fakultě sportovních studií (FSpS). Každá z univerzit nabízí v rámci jednotlivých fakult ve studijním programu Tělesná výchova a sport široké spektrum studijních oborů. Dále uvádíme stručnou historii jednotlivých fakult a zabezpečení výuky zdravotní tělesné výchovy.

### **2. 10. 1 Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci**

Vznik FTK Univerzity Palackého v Olomouci se datuje k roku 1991. Zdravotní tělesná výchova jako nezbytná součást tělesné výchovy byla zakomponována do studijních plánů jednotlivých studijních oborů již od samého počátku založení fakulty. Studium tělesné výchovy v Olomouci se vyvíjelo ovšem mnohem déle než od roku 1991. Ústav pro vzdělávání profesorů tělesné výchovy zabezpečující studium Tělesné výchovy vznikl již v roce 1946 a v následujících obdobích vývoj vedl až k současné existenci samostatné fakulty. Nejdříve se ústav transformoval na Katedru tělesné výchovy v rámci Pedagogické fakulty. V dalším období se katedra začlenila pod Přírodovědeckou fakultu a v roce 1980 se opět stává součástí Pedagogické fakulty a zároveň se katedra rozčleňuje dále na tři katedry. Od roku 1991 bylo studium Tělesné výchovy realizováno na samostatné fakultě, která umožňovala čtyř až pětileté studium dvouoborových i jednooborových studijních programů (Tělesná kultura v pohybu a času, 2011, Fakulta tělesné kultury, 2016).

Zdravotní tělesná výchova spadala pod Katedru funkční antropologie a fyziologie. K hlavním iniciátorům rozvoje katedry byly PhDr. Zdenka Bartošková, RNDr. Pavel Vodička a doc. PaedDr. Petr Kolisko. V roce 2011 byla zdravotní tělesná výchova zařazena pod Katedru aplikovaných pohybových aktivit, pod kterou působí dodnes. Před přechodem na

dvoustupňový studijní model vysokoškolského studia se zdravotní tělesná výchova vyučovala v rámci třetího ročníku studia v dotaci 52 hodin a ukončení předmětu probíhalo zkouškou. Po rozdělení studia na dva stupně byla při zachované hodinové dotaci a způsobu ukončení zkouškou zdravotní tělesná výchova zakomponována do třetího (posledního) ročníku bakalářských studijních programů. V rámci kýženého trendu propojování a navazování bakalářských a navazujících magisterských studijních programů následně došlo k rozštěpení předmětu do obou programů (Dostálová, 2013).

## **2. 10. 2 Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy**

FTVS patří mezi nejmladší fakulty Univerzity Karlovy v Praze. Zřízení fakulty se datuje k roku 1953 pod tehdejšími názvem Institut pro tělesnou výchovu a sport (ITVS). Pod tímto názvem se stává součástí univerzity v roce 1959 a jako samostatná fakulta Univerzity Karlovy působí až od roku 1965 (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2016).

Výuka zdravotní tělesné výchovy je s fakultou spjata již od samotných začátků ITVS. Nejdříve výuka probíhala pod záštitou Katedry lékařských věd, která se následně přejmenovala na Katedru tělovýchovného lékařství. V průběhu následujících období prošla katedra dalšími změnami názvu, přes Katedru tělovýchovného lékařství a zvláštní tělesné výchovy až na současný název Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství, který nese od roku 1995 (Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2016).

## **2. 10. 3 Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity**

Vznik současné brněnské fakulty je rovněž spojen s rokem 1946, kdy byl založen seminář tělesné výchovy na Pedagogické fakultě. Následně se po roce 1950 seminář transformoval na Katedru tělesné výchovy v rámci Pedagogické fakulty. Po zrušení Pedagogické fakulty v roce 1953 byla Katedra začleněna do Vyšší pedagogické školy v Brně (později se škola transformovala na Pedagogický institut v Brně). Na činnost zrušené Katedry tělesné výchovy Pedagogické fakulty v roce 1966 navázala Katedra teorie tělesné výchovy. V následujících obdobích Katedra teorie tělesné výchovy působila pod více názvy (jako Katedra teorie a didaktiky tělesné výchovy v osmdesátých létech, dále Ústav tělesné kultury od roku 1990 a od konce devadesátých let jako Katedra tělesné kultury). Založení samostatné Fakulty sportovních studií (FSpS) se datuje až k roku 2001 a tím se řadí mezi nejmladší fakultu ze všech devíti fakult Masarykovy Univerzity (Masarykova univerzita, 2016).

Výuka zdravotní tělesné výchovy spadá pod Katedru podpory zdraví. Její vznik se datuje k roku 2008, kdy došlo k rozčlenění původní Katedry sportovní medicíny a zdravotní tělesné výchovy. Odborní pracovníci katedry se zabývají problematikou sedavého způsobu života a jeho vlivu na pohybový aparát člověka, léčebnými účinky nových forem pohybových aktivit a mnohými dalšími souvisejícími tématy. Pracovníci katedry vedou výuku napříč všemi studijními obory fakulty (Fakulta sportovních studií, 2016).

### **3 CÍLE**

Hlavním cílem práce je analýza vysokoškolské výuky v oblasti zdravotní tělesné výchovy v rámci studijních programů Tělesná výchova a sport na vybraných sportovních fakultách v České republice.

#### **Dílčí cíle**

1. Analýza bakalářských studijních oborů ve studijních programech Tělesná výchova a sport.
2. Analýza navazujících magisterských studijních oborů v programech Tělesná výchova a sport.
3. Komparace předmětů bakalářských oborů v programech Tělesná výchova a sport.
4. Komparace předmětů navazujících magisterských oborů v programech Tělesná výchova a sport.
5. Analýza celoživotního vzdělávání v oblasti zdravotní tělesné výchovy.

#### **Výzkumný problém**

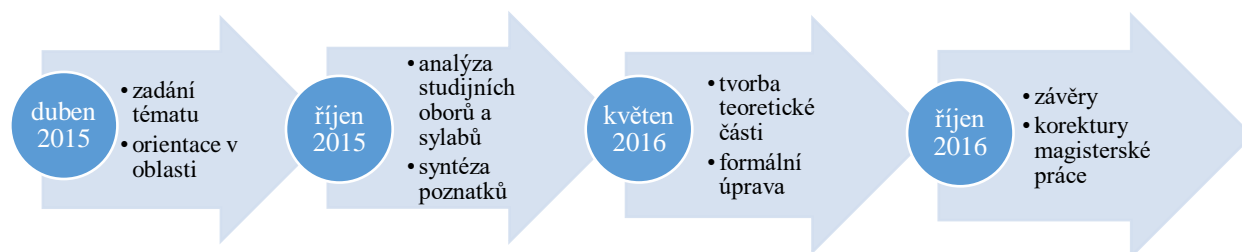
Je vysokoškolská příprava tělovýchovných pracovníků adekvátní pro kvalitní aplikování zdravotní tělesné výchovy v praxi?

#### **Výzkumné otázky**

Jakým způsobem je realizována výuka problematiky zdravotní tělesné výchovy na vybraných sportovních fakultách?

## 4 METODIKA

### Časový harmonogram zpracování diplomové práce



### Postupy získávání a výkladu informací

Diplomová práce metodicky aplikuje základní logické postupy analýzy a syntézy. Analýzu lze definovat jako postup vědecké práce, při kterém se celek rozkládá na jednotlivé části (prvky) a je založen na principu, že detailnější poznání dílčích částí umožňuje lepší poznání celkového jevu. Dle Pstružiny (2000) chceme-li analyzovat určitý proces, je nutné ho rozložit na základní prvky, které abstrahujeme od celku a rovněž analyzujeme. Analýza neslouží pouze jako metoda přinášející poznatky, ale i jako způsob výkladu, jestliže izolujeme jednotlivé jevy. Syntéza je opačným a zároveň doplňujícím procesem analýzy. Princip syntézy spočívá v spojování (sumarizaci) poznatků získaných analýzou za účelem generalizace. Syntéza tím pádem rovněž přináší nové poznatky (Kutnohorská, 2009).

Diplomová práce stěžejně vychází z analýzy studijních plánů bakalářských a navazujících magisterských oborů studijního programu Tělesná výchova a sport a dále ze sylabů předmětů pro výuku zdravotní tělesné výchovy v akademickém roce 2016/2017 na třech vybraných sportovních fakultách vysokých škol v České republice. Konkrétně byla analyzována výuka na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP), Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK) a Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity (FSpS MU). Analýza byla prováděna s ohledem na výzkumné cíle a položenou výzkumnou otázku. Celkem bylo analyzováno 20 bakalářských studijních oborů, 18 navazujících magisterských studijních oborů a sylaby 14 předmětů.

Studijní plány oborů a sylaby předmětů jsou k dispozici v jednotlivých elektronických informačních systémech evidence studia. Postup analýzy výuky zdravotní tělesné výchovy probíhal separátně pro každou fakultu následovně:

1. Vyhledání všech studijních oborů ve studijním programu Tělesná výchova a sport (obory bakalářského studia, následně obory navazujícího magisterského studia, prezenční i kombinované forma studia).
2. Rozbor studijních plánů jednotlivých studijních oborů (identifikace předmětů ze zdravotní tělesné výchovy).
3. Analýza sylabů předmětů pokrývajících oblast zdravotní tělesné výchovy.
4. Syntéza a zpracování získaných informací formou tabulek a textového popisu.

## **Použité zdroje**

Diplomová práce pro analýzu výuky zdravotní tělesné výchovy na jednotlivých fakultách využívá elektronické informační systémy pro vedení, administraci a kompletní podporu studijní agendy.

Analýza výuky zdravotní tělesné výchovy na FTK UP vychází z informačního systému studijní agendy STAG. Vznik a rozvoj systému zabezpečuje Centrum informatizace a výpočetní techniky – Středisko informačních systémů Západočeské univerzity v Plzni.

Analýza výuky zdravotní tělesné výchovy na FTVS UK vychází z centrálního Informačního systému Studium (IS Studium, SIS). Provoz systému organizuje a spravuje Oddělení studijního informačního systému Ústavu výpočetní techniky Univerzity Karlovy.

Analýza výuky zdravotní tělesné výchovy na FSpS MU vychází z elektronického Informačního systému Masarykovy univerzity (IS MU). Za vznikem a rozvojem IS MU stojí Fakulta informatiky Masarykovy univerzity od roku 1999. Systém je za účelem podpory studijní administrativy nasazován postupně i na některých dalších školách (Fakulta informatiky Masarykovy univerzity, 2016).

Podrobné informace o studijních programech, oborech, plánech a sylabech předmětů lze vyhledat ve všech výše uvedených informačních systémech. Každá fakulta a její informační systém umožňuje nepersonalizovaný, resp. anonymní přístup pro nepřihlášené uživatele. Každý informační systém je veřejně přístupný zdroj informací a hledané informace zobrazuje prostřednictvím vlastních entit. Obecně se pro přehledné zobrazení využívají stromové struktury a při výběru se postupuje hierarchicky ve směru: Fakulta → Studijní program → Studijní obor → Studijní plán → Seznam předmětů → Sylaby. Konkrétní postup vyhledávání a zobrazení informací se liší pro každý informační systém.



## **5 VÝSLEDKY**

### **5. 1 Analýza bakalářských studijních oborů ve studijních programech Tělesná výchova a sport**

#### **Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP)**

V současnosti (akademický rok 2016/2017) v bakalářských studijních programech FTK UP je problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijním programu Tělesná výchova a sport obsažena mezi povinnými „A“ předměty. Předmět je obsažen v Modulu tělesné výchovy pro prezenční i kombinovanou formu studia a je vyučován pod názvem „Zdravotní tělesná výchova“. V elektronickém informačním systému studijní agendy STAG lze předmět vyhledat pod zkratkou KAT/ZDTV pro prezenční formu studia a KAT/KZDTV pro studenty kombinované formy studia. Garantem i vyučujícím předmětu je RNDr. Iva Dostálová, Ph.D. Celková hodinová dotace předmětu je 20 hodin. Výuka předmětu v doporučeném třetím ročníku pozůstává ze sedmi přednášek a třinácti seminářů během zimního semestru. Ukončení předmětu spočívá v splnění zápočtových požadavků (80% docházka, písemný test) bez následující zkoušky. Studenti po úspěšném absolvování předmětu získají 2 kredity.

Pro lepší orientaci je v Tabulce 4 uveden přehled jednotlivých bakalářských studijních oborů nabízených fakultou a nabídka předmětů ze zdravotní tělesné výchovy. Na Fakultě tělesné kultury je u bakalářských studijních oborů předmět Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Tělesná výchova a sport začleněn u následujících oborů: všech dvouoborových učitelských studií v oboru Tělesná výchova v kombinaci s druhým aprobačním předmětem a u jednooborových studií Tělesná výchova a sport, Aplikovaná tělesná výchova, Ochrana obyvatelstva a Rekreologie. U oboru Rekreologie je zařazení zdravotní tělesné výchovy do studijního plánu odlišné. Jako povinný „A“ předmět je obsažena v Modulu zážitková pedagogika - management životního stylu a jako povinně volitelný „B“ předmět v rámci Modulu management rekreace a sportu.

U oboru Aplikované pohybové aktivity a Trenérství a sport není zdravotní tělesná výchova do studijních plánů začleněna. U těchto oborů je obsah předmětu zčásti zakomponován do obsahů dalších předmětů. Studenti si mohou předmět Zdravotní tělesná výchova zapsat v bloku „C“ volitelných předmětů. Pro obor Trenérství a sport je v povinném modulu Trenérství určen předmět Kompenzace a regenerace ve sportu pod zkratkou

KPK/KKORE. Sylabus tohoto předmětu nebude z hlediska jeho zaměření na praktickou výuku technik masáží analyzován.

Tabulka 4. Přehled bakalářských studijních oborů ve studijním programu Tělesná výchova a sport FTK UP

<b>Název studijního oboru</b>	<b>Název předmětu (zkratka)</b>	<b>Statut předmětu</b>	<b>Počet hodin</b>	<b>Ukončení</b>
<b>Forma studia</b>				
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV)	A	20	Z
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	A	20	Z
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV)	A	20	Z
<b>Aplikovaná tělesná výchova</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV)	A	20	Z
<b>Aplikovaná tělesná výchova</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	A	20	Z
<b>Aplikované pohybové aktivity</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	C	20	Z
<b>Aplikované pohybové aktivity</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	C	20	Z
<b>Rekreologie</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV)	A, B	20	Z
<b>Rekreologie</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	A, B	20	Z
<b>Ochrana obyvatelstva</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV)	A	20	Z
<b>Ochrana obyvatelstva</b>				
jednooborové/kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	A	20	Z
<b>Trenérství a sport</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZDTV)	C	20	Z
	Kompenzace a regenerace ve sportu (KPK/KKORE)	A	26	Zk

Vysvětlivky: Z – zápočet, Zk – zkouška

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v bakalářských studijních oborech FTK UP**

Sylaby předmětu Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV a KAT/KZDTV) vyučovaného na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci jsou k dispozici v elektronickém informačním systému studijní agendy STAG s odkazem na webových stránkách fakulty.

### **Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZDTV, KAT/KZDTV)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 20 hodin, ukončení zápočtem, získání 2 kreditů.

Doporučený ročník 3., semestr zimní, statut předmětu A (povinný), B (povinně volitelný), C (volitelný).

#### **Předmět určen pro obory**

Jednooborové studium Tělesná výchova a sport, dvouoborové učitelské studium v oboru Tělesná výchova v kombinaci s druhým aprobačním předmětem, Aplikovaná tělesná výchova, Ochrana obyvatelstva, Rekreatologie.

#### **Anotace předmětu**

Předmět seznamuje studenty s problematikou zdravotní tělesné výchovy, která je určena zdravotně oslabeným jedincům. Důraz je kladen zejména na vyrovnávací cvičení a prostředky, kterými lze pozitivně ovlivnit podpůrně-pohybový systém. Teoretické znalosti o poruchách posturálních a hybných funkcí jsou doplněny vědomostmi o základní diagnostice svalového aparátu a metodice hodnocení držení těla. Kompenzační cvičení vychází z praktického osvojení základních cvičebních poloh. Cvičení je zaměřeno na korekci svalových dysbalancí a funkčních poruch pohybového aparátu a dále na udržování svalové rovnováhy a rozvoj zdatnosti. Získané teoretické a praktické znalosti studenti využijí v jednotlivých oblastech svého profesního zaměření.

#### **Požadavky na studenta**

80% docházka, písemný test.

## Obsah

### Přednášky

1. Zdravotní tělesná výchova - formy tělesné výchovy, zdravotní skupiny, cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy, obsah a prostředky, zásady, organizační jednotky zdravotní tělesné výchovy, přehled jednotlivých druhů oslabení, vzdělávání a legislativa.
2. Základní diagnostika svalového aparátu - svalový systém (dělení svalů podle různých hledisek), posturální stabilizace, principy a zásady při vyšetřování. Vyšetřování svalového zkrácení, oslabení, pohybových stereotypů a hypermobility. Svalové dysbalance a kompenzační cvičení.
3. Držení těla - postura, postavení jednotlivých tělesných segmentů, metodika hodnocení držení těla, laterální a frontální pohled, Adamsův test, Mathiasův test, Jaroš-Lomíček, Klein-Thomas, siluetogramy a další metody.
4. Posturální vady - kyfotické držení těla, zvětšená bederní lordóza, plochá záda, kyfolordotické držení těla, skoliotické držení těla, chabé držení těla.
5. Dolní končetiny - hodnocení dolních končetin a klenby nožní, typologie nohy, oslabení kyčelních a kolenních kloubů, plochá noha, vady a deformity chodidla.
6. Kompenzační cvičení - uvolňovací, protahovací (klasický strečink, strečinkové techniky s prvky PNF, pasivní strečink), fyziologické aspekty, posilovací cvičení, izotonická a izometrická kontrakce, zásady při cvičení, kontraindikace, účinek vybraných druhů cvičení.
7. Vertebrogenní obtíže - akutní, chronické, příčiny, korekce, stabilizace, úlevové polohy, vyrovnávací cvičení, nevhodné pohybové činnosti, pohybový režim, ergonomické zásady (postel, židle, úprava pracovního prostoru), kompenzační pomůcky a chrániče.

### Semináře

1. Zápočtové požadavky, zásady bezpečnosti během výuky, organizační pokyny, přehled literatury.
2. Funkční diagnostika podpůrně pohybového systému - vyšetření svalového zkrácení vybraných svalových skupin.

3. Funkční diagnostika podpůrně pohybového systému - vyšetření svalového oslabení a pohybových stereotypů, funkční zkoušky vybraných svalových skupin.
4. Hodnocení držení těla, chůze a klenby nožní.
5. Základní cvičební polohy vyrovnávacích cvičení: lehy (leh, leh pokrčmo, leh na břicho, leh na boku), vzpory a podpory, sedy (sed, sed pokrčmo, sed zkrřížný skrčmo, sed na lavičce, sed na židli), kleky (klek, klek sedmo), stoj.
6. Cvičení na uvědomění si svého těla - Feldenkraisova metoda, psychomotorická cvičení, vliv dechu, dechová cvičení.
7. Nácviik optimálního držení těla, cvičení stabilizační.
8. Uvolňovací cvičení - kroužení, komíhání, pasivní pohyby, vytrásání, úlevové polohy, cvičební pomůcky.
9. Protahovací cvičení - strečink, strečinkové techniky s prvky PNF, pasivní strečink, cvičební pomůcky.
10. Posilovací cvičení - expandery, therabandy, overbally a jiné pomůcky.
11. Posturální vady - vyrovnávací cvičení zaměřená na kyfotické držení těla, zvětšenou bederní lordózu, plochá záda a skoliotické držení.
12. Oslabení dolních končetin - kyčelní klouby, kolenní klouby, nožní klenba, cvičební pomůcky.
13. Plnění zápočtových požadavků.

### **Předpoklady – další informace k podmíněnosti studia předmětu**

Základní znalosti z anatomie, fyziologie člověka a základní gymnastiky.

### **Získané způsobilosti**

Student je po absolvování předmětu na základě získaných teoretických znalostí z oblasti zdravotní tělesné výchovy schopen:

1. Charakterizovat zdravotní tělesnou výchovu.
2. Popsat a začlenit jednotlivé druhy oslabení.
3. Specifikovat různě zaměřené vyrovnávací prostředky.
4. Vyšetřit svalové zkrácení a oslabení vybraných svalových skupin.

5. Posoudit držení těla jedince ve vztahu k jednotlivým poruchám podpůrně pohybového aparátu.
6. Specifikovat rozdílné přístupy při strečinku.
7. Objasnit techniky zvyšování tělesné zdatnosti.
8. Aplikovat zásady správného protahování a posilování do konkrétních cvičebních tvarů.

### **Vyučovací metody**

Monologická (výklad, přednáška, instruktáž).

Dialogická (diskuze, rozhovor, brainstorming).

Nácvik pohybových a pracovních dovedností.

### **Hodnotící metody**

Analýza výkonů studenta.

Rozhovor.

Systematické pozorování studenta.

### **Kompenzace a regenerace ve sportu (KPK/KKORE)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 26 hodin ukončení zkouškou, získání 7 kreditů.

Doporučený ročník 2., semestr letní, statut předmětu A (povinný).

#### **Předmět určen pro obory**

Trenérství a sport.

#### **Anotace předmětu**

V rámci předmětu jsou demonstrovány vhodné kompenzační cviky pro odstranění svalových dysbalancí a zmírnění vadného držení těla. Vzhledem k primární náplni předmětu (anatomie, morfologie a kineziologie svalů, vyšetřovací metody v rehabilitaci, regenerační techniky, praktický nácvik technik rekondičních a sportovních masáží) nebude sylabus předmětu dále analyzován.

## **Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK)**

V současnosti (akademický rok 2016/2017) je v bakalářských studijních programech FTVS UK problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijním programu Tělesná výchova a sport obsažena zejména v nabídce volitelných „C“ předmětů, ale je obsažena i mezi povinnými „A“ předměty. Pro lepší orientaci je v Tabulce 5 uveden přehled jednotlivých bakalářských studijních oborů nabízených fakultou a nabídka předmětů ze zdravotní tělesné výchovy. Zdravotní tělesná výchova je v rámci jednotlivých oborů obsažena ve studijních plánech následovně:

U dvouoborových studií Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání v kombinaci s dalším předmětem je zdravotní tělesná výchova obsažená ve studijních plánech pouze mezi volitelnými „C“ předměty. Zdravotní tělesná výchova je zakomponována do sylabů několika předmětů. V prvním ročníku si studenti mohou v letním semestru zvolit pod zkratkou PZTV170 předmět „Kompenzační cvičení“. Garantem předmětu je doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc. a výuku vede spolu s PhDr. Andreou Levitovou, Ph.D. Výuka předmětu je dotována celkovým rozsahem 28 hodin a je ukončena splněním zápočtových požadavků (účast na seminářích, metodický výstup na zadané téma) bez nutnosti skládat zkoušku. Studenti po úspěšném absolvování předmětu získají 3 kredity. V druhém ročníku během letního semestru si studenti mohou zvolit předmět pod názvem „Zdravotní tělesná výchova v praxi“. V informačním systému SIS lze předmět vyhledat pod zkratkou PZTV078. Garantem i vyučujícím předmětu je PaDr. Květa Prajerová, CSc. V doporučeném druhém ročníku studia studenti absolvují 14 hodin výuky. Předmět je ukončen splněním zápočtových požadavků (100% docházka, vypracování cvičební jednotky na zadané téma) bez následující zkoušky. Studenti po úspěšném absolvování předmětu získají 3 kredity. Předmět je primárně určen studentům oboru Fyzioterapie.

V jednooborovém studiu Tělesná výchova a sport je mezi „C“ volitelnými předměty zařazen předmět „Kompenzační cvičení“, v informačním systému SIS uveden pod zkratkou PZTV170 pro prezenční formu výuky a pod zkratkou PZTV174 pro kombinovanou formu výuky (obsah předmětu je totožný, pouze číselné označení předmětu je odlišné).

U dvouoborového studia Ochrana obyvatelstva se zaměřením na vzdělávání – Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání je problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijních plánech začleněna v rámci volitelného předmětu „Kompenzační cvičení“ pod zkratkou PZTV170.



Obor Vojenská tělovýchova má ve studijním plánu pouze mezi volitelnými „C“ předměty zařazen předmět „Zdravotní tělesná výchova v praxi“ se zkratkou PZTV078 a „Kompenzační cvičení“ se zkratkou předmětu PZTV170 pro prezenční formu výuky. Pro kombinovanou formu výuky je určen pouze předmět „Kompenzační cvičení“ se zkratkou PZTV174.

Obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami má jako jediný bakalářský obor na FTVS zařazen problematiku zdravotní tělesné výchovy mezi povinné předměty. Předmět je vyučován pod názvem „Zdravotní tělesná výchova“. V informačním systému SIS lze předmět vyhledat pod zkratkou PZTV042. Garantem předmětu je doc. PhDr. Blanka Hošková, CSc. Celková hodinová dotace předmětu je 56 hodin. Výuka probíhá v letním semestru třetího ročníku. Předmět je ukončen splněním zápočtových požadavků a zkouškou a je vyučován prezenční formou pouze u studentů tohoto oboru. V rámci volitelných předmětů si studenti Aplikované tělesné výchovy osob se specifickými potřebami mohou zvolit předmět „Kompenzační cvičení“ se zkratkou PZTV170.

Obor Management tělesné výchovy a sportu má ve studijních plánech pouze ve volitelných „C“ předmětech zařazen předmět „Kompenzační cvičení“ pod zkratkou PZTV170.

Tabulka 5. Přehled bakalářských studijních oborů studijního programu Tělesná výchova a sport FTVS UK

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Typ/ forma studia				
<b>Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Český jazyk a literatura</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)	C	14	Z
	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Geografie se zaměřením na vzdělávání</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)	C	14	Z
	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání – Matematika se zaměřením na vzdělávání</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)	C	14	Z
	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Ochrana obyvatelstva se zaměřením na vzdělávání – Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání</b>				
dvouoborové/ prezenční	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ prezenční	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Kompenzační cvičení (PZTV174)	C	6	Z
<b>Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (PZTV042)	A	56	Zk
	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	6	Z

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Typ/ Forma studia				
<b>Vojenská tělovýchova</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)	C	14	Z
	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z
<b>Vojenská tělovýchova</b>				
jednooborové/kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)	C	14	Z
	Kompenzační cvičení (PZTV174)	C	6	Z
<b>Management tělesné výchovy a sportu</b>				
jednooborové/ prezenční	Kompenzační cvičení (PZTV170)	C	28	Z

Vysvětlivky: Z – zápočet, Zk – zkouška

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v bakalářských studijních oborech FTVS UK**

Sylaby předmětů Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078), Kompenzační cvičení (PZTV170 a PZTV174) a Zdravotní tělesná výchova (PZTV042) vyučovaných na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze jsou k dispozici v elektronickém informačním systému SIS s odkazem na webových stránkách fakulty.

### **Zdravotní tělesná výchova v praxi (PZTV078)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí 14 hodin, ukončení zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 2., semestr letní, statut předmětu A (povinný), C (volitelný).

#### **Předmět určen pro obory**

Dvouoborové studium Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání v kombinaci s dalším oborem, Vojenská tělovýchova prezenční forma studia.

#### **Anotace předmětu**

Praktická seminární výuka zabývající se metodickými a organizačními formami využití možností pohybových aktivit aplikovatelných v rámci sekundární prevence morfologicko-funkčních poškození. Pohybový obsah pro jednotlivé druhy zdravotního oslabení nebo postižení. Kontraindikace a nežádoucí účinky špatně vedeného pohybového programu vzhledem k charakteru oslabení a věkové odlišnosti.

#### **Požadavky na studenta**

100% docházka, vypracování cvičební jednotky na zadané téma.

#### **Obsah**

Semináře a cvičení

1. Didaktické zásady tělovýchovného procesu pro výběr vhodného pohybového obsahu vzhledem k odlišnostem poškozeného nebo oslabeného organismu.
2. Praktická aplikace pohybového programu v rámci vadného držení těla u různých věkových skupin. I. část.
3. Praktická aplikace pohybového programu v rámci vadného držení těla u různých věkových skupin. II. část.

4. Praktická aplikace pohybového programu při kardiovaskulárním oslabení. Cvičební pomůcky.
5. Praktická aplikace pohybového programu při respiračním oslabení. Cvičební pomůcky.
6. Praktická aplikace pohybového programu při gynekologickém oslabení. Cvičební pomůcky.
7. Praktická aplikace pohybového programu při neuropsychických oslabení. Cvičební pomůcky.
8. Praktická aplikace pohybového programu při osteoporóze. Cvičební pomůcky.
9. Praktická aplikace pohybového programu u dialyzovaných osob. Cvičební pomůcky.

### **Kompenzační cvičení PZTV170 a PZTV174**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí x přednášek a y seminářů, ukončení zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 1., semestr letní, statut předmětu C (volitelný).

#### **Předmět určen pro obory**

Aplikovaná tělesná výchova pro osoby se specifickými potřebami, Dvouoborové studium Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání v kombinaci s dalším oborem, Tělesná výchova a sport jednooborové studium prezenční forma (PZTV170), Tělesná výchova a sport jednooborové studium kombinovaná forma (PZTV174), Vojenská tělovýchova prezenční forma (PZTV170) Vojenská tělovýchova kombinovaná forma (PZTV174).

#### **Anotace předmětu**

Formou praktické výuky navázat na předmět zdravotní tělesná výchova. Význam vyrovnávacích prostředků, aplikace do běžného života. Kompenzace zatížení pohybového systému po sportovním výkonu. Metodické postupy uvolňování a posilování jednotlivých oblastí. Vytvoření dostatečně praktických předpokladů pro tvorbu pohybových programů zaměřených na kompenzaci zatížení ve sportu.

#### **Požadavky na studenta**

Účast na seminářích, metodické postupy na zadané téma.

## **Obsah**

### Přednášky

1. Pohybový systém a zátěž.
2. Význam kompenzačních cvičení, základní teoretická východiska
3. Charakteristika uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení
4. Dechová a relaxační cvičení jako součást kompenzačního programu.
5. Specifika jednotlivých sportovních odvětví z hlediska nároků kompenzace I.
6. Specifika jednotlivých sportovních odvětví z hlediska nároků kompenzace II.
7. Zásady tvorby kompenzačních programů pro různé věkové kategorie.

### Semináře

1. Modifikované formy hodnocení hybnosti s ohledem na vhodnost výběru korektivních aktivit.
2. Význam a aplikace dechových a relaxačních cvičení.
3. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti krční páteře.
4. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti trupu.
5. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti pánve.
6. Metodické postupy korekce zatížení v oblasti dolních končetin.
7. Využití pomůcek v kompenzačním programu.

## **Zdravotní tělesná výchova (PZTV042)**

### **Popis předmětu**

Rozsah činí 56 hodin za akademický rok (2hod/2týdny), ukončení zápočtem a zkouškou, získání 5 kreditů.

Doporučený ročník 1., semestr letní, statut předmětu A (povinný), C (volitelný).

### **Předmět určen pro obory**

Aplikovaná tělesná výchova pro osoby se specifickými potřebami.

## **Anotace předmětu**

Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy jako součástí tělovýchovném systému. řízení tělovýchovného procesu. Základní vyrovnávací prostředky. Kategorie oslabení z hlediska lékaře a učitele. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla. Pohybový a posturální stereotyp. Testování. Didaktika a metodika zdravotní tělesné výchovy.

## **Obsah**

### Přednášky

1. Úvod do studia, stručný přehled vývoje zdravotní TV, koncepce a cíle. Kategorie oslabení. Studijní materiály.
2. Řízení vyučovacího procesu ve zdravotní TV, organizační formy. Úloha učitele. Úloha prevence a kompenzace. Pohyb a význam jeho kvality.
3. Základní pojmy z patologie, příčiny vzniku poruch hybného systému, vliv civilizačních faktorů, základní typy poruch hybného systému.
4. Testování a diagnostika poruch hybného systému, základní pohybové stereotypy, svalová dysbalance.
5. Oslabení respiračního systému a pohybová aktivita.
6. Oslabení kardiovaskulárního systému a pohybová aktivita.
7. Ostatní interní oslabení, jejich specifické rysy a charakter pohybových činností. Věkové zvláštnosti a zdravotní TV.

### Semináře a cvičení:

1. Výchozí cvičební polohy – jejich význam. Cvičební tvary podle účelu: uvolňovací, protahovací, posilovací. Základní cvičební tvary ve výchozích polohách. Návik jednoduchých pohybových stereotypů I.
2. Základní cvičební tvary ve výchozích cvičebních polohách. Návik jednoduchých pohybových stereotypů II.
3. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla – oblast hrudní a krční páteře.

4. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla – oblast pánve a dolních končetin.
5. Význam dechu a dechová cvičení. Metodika nácviku jednotlivých typů dýchání. Dechová cvičení bez doprovodných pohybů částí těla.
6. Dechová cvičení s doprovodnými pohyby částí těla.
7. Dechová cvičení při lokomočních pohybech. Využití dechových cvičení k rozvoji posturálního stereotypu.
8. Relaxační cvičení, metodické postupy nácviku relaxace I.
9. Relaxační cvičení, metodické postupy nácviku relaxace II.
10. Charakter pohybových aktivit a cvičebních jednotek pro různé kategorie oslabení I. Metodické výstupy.
11. Charakter pohybových aktivit a cvičebních jednotek pro různé kategorie oslabení II. Metodické výstupy.
12. Vytrvalostní a posilovací cvičení u různých věkových kategorií. Metodické výstupy.
13. Využití cvičebních pomůcek ve zdravotní TV. Metodické výstupy.
14. Metodické výstupy – dokončení, zápočty.



## **Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (FSpS MU)**

V současnosti (akademický rok 2016/2017) v bakalářských studijních programech Fakulty sportovních studií patří problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijním programu Tělesná výchova a sport mezi povinné i volitelné předměty. Pro lepší orientaci je v Tabulce 6 uveden přehled jednotlivých bakalářských studijních oborů v programu Tělesná výchova a sport nabízených fakultou a nabídka předmětů ze zdravotní tělesné výchovy. Zdravotní tělesná výchova je v rámci jednotlivých oborů obsažena ve studijních plánech následovně:

U dvouoborového studia Animátor sportovních akcí v kombinaci s dalším nabízeným oborem je ve studijních plánech problematika zdravotní tělesné výchovy vyučována jako povinný předmět pod názvem „Zdravotní tělesná výchova“, v informačním systému IS MU lze předmět vyhledat pod zkratkou bp2081. Garantem předmětu je Mgr. Lenka Dovrtělová, Ph.D. Výuka předmětu v doporučeném třetím ročníku je dotována celkovým rozsahem 26 hodin a je ukončena klasifikovaným zápočtem. Studenti si po úspěšném absolvování předmětu získají 3 kredity. Další povinný předmět se nazývá „Kompenzační cvičení“. V informačním systému IS MU je předmět uveden po zkratkou bp2280. Garantem předmětu je Mgr. Lenka Dovrtělová Ph.D. V třetím ročníku studenti absolvují celkem 26 hodin výuky. Výuka je ukončena klasifikovaným zápočtem a po úspěšném absolvování předmětu studenti získají 3 kredity.

Jednooborové studium Tělesná výchova a sport má ve všech nabízených směrech (Trenérství, Rozhodčí florbalu, Rozhodčí fotbalu, Rozhodčí ledního hokeje) a v obou formách studia ve svých studijních plánech zakomponován v povinném segmentu předmět „Kompenzační cvičení“ pod zkratkou bp2280 pro prezenční formu výuky a pod zkratkou bk2280 pro kombinovanou formu výuky.

Obor Regenerace a výživa ve sportu v prezenční i kombinované formě studia má ve studijních plánech problematiku zdravotní tělesné výchovy začleněnu u těchto předmětů: „Zdravotní tělesná výchova pro RVS“ pod zkratkou bp2129 (prezenční forma), bk2129 (kombinovaná forma), „Kompenzační cvičení pro RVS“ pod zkratkou bp2237 (prezenční forma), bk2237(kombinovaná forma) a předmět „Harmonizační cvičení“ pod zkratkou bp2040 (prezenční forma), bk2040(kombinovaná forma). Syllabus předmětu Harmonizační cvičení nebude z hlediska primární orientace (cvičení 5 Tibeťanů, Tai-chi, jóga, relaxační a meditační techniky) dále analyzován.

Obor Speciální edukace bezpečnostních složek má v studijních plánech mezi povinnými předměty „Kompenzační cvičení pro SEBS“ pod zkratkou bp2330 pro prezenční formu a zkratkou bk2330 pro kombinovanou formu studia.

Tabulka 6. Přehled bakalářských studijních oborů studijního programu Tělesná výchova a sport FSpS MU

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Forma studia				
<b>Tělesná výchova a sport (všechny směry)</b>				
jednooborové/ prezenční	Kompenzační cvičení (bp2280)	A	26	Kz
<b>Tělesná výchova a sport (všechny směry)</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Kompenzační cvičení (bk2280)	A	26	Kz
<b>Animátor sportovních aktivit (všechny kombinace)</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (bp2081)	A	26	Kz
	Kompenzační cvičení (bp2280)	A	26	Kz
<b>Regenerace a výživa ve sportu</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova pro RVS (bk2129)	A	39	Zk
	Kompenzační cvičení pro RVS (bk2237)	A	13	Kz
	Harmonizační cvičení	A	13	Zk
<b>Regenerace a výživa ve sportu</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova pro RVS (bk2129)	A	20	Zk
	Kompenzační cvičení pro RVS (bk2237)	A	7	Kz
	Harmonizační cvičení	A	7	Zk
<b>Speciální edukace bezpečnostních složek</b>				
jednooborové/ prezenční	Kompenzační cvičení pro SEBS (bp2330)	A	13	Kz
<b>Speciální edukace bezpečnostních složek</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Kompenzační cvičení pro SEBS (bp2330)	A	13	Kz
<b>Management sportu</b>				
jednooborové/ prezenční				
<b>Management sportu</b>				
jednooborové/ kombinovaná				

Vysvětlivky: Z – zápočet, Kz – klasifikovaný zápočet, Zk – zkouška

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v bakalářských studijních oborech FSpS MU**

Sylaby předmětů Zdravotní tělesná výchova (bp2081), Kompenzační cvičení (bp2280, bk2280), Zdravotní tělesná výchova pro RVS (bp2129, bk2129), Kompenzační cvičení pro RVS (bp2237, bk2237), Kompenzační cvičení pro SEBS (bp2237, bk2237) vyučovaných na Fakultě sportovních studií Masarykovy Univerzity v Brně jsou k dispozici v elektronickém informačním systému IS MU s odkazem na webových stránkách fakulty.

### **Zdravotní tělesná výchova (bp2081)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 26 hodin, ukončení klasifikovaným zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 3., semestr zimní, statut předmětu – povinný.

#### **Předmět určen pro obory**

Animátor sportovních aktivit.

#### **Anotace**

Předmět se zabývá preskripcí pohybové aktivity u oslabených jedinců. V rámci studia tohoto předmětu se student seznámí s možnostmi diagnostiky pohybové soustavy, kompenzačními prostředky a vyrovnávacím procesem. Dále si osvojí postupy při výběru pohybových aktivit u oslabení pohybové soustavy, dýchací soustavy, kardiovaskulárního systému, metabolických oslabení, gynekologických oslabení, neuropsychických oslabení, smyslových oslabení, seniorů a dalších. Teoretické vědomosti získané na přednášce a studiem odborné literatury si prakticky vyzkoušejí na cvičeních. Na konci kurzu bude student schopen navrhnout adekvátní vyrovnávací proces pro jednotlivá zdravotní oslabení.

#### **Požadavky**

Povinná návštěva výuky.

Splnění 3 dílčích testů v rámci přednášek minimálně na 60 %.

Vypracování a odevzdání vyšetřovacího protokolu.

#### **Obsah**

1. Zdravotní tělesná výchova, cíl, prostředky, vyrovnávací proces.
2. Funkční poruchy pohybového aparátu (diagnostika a vyrovnávací proces).
3. Jednotlivé druhy oslabení pohybového aparátu a vyrovnávací proces.

4. Kineziologická analýza pohybu a vhodný vyrovnávací proces.
5. Oslabení dýchacího systému a vyrovnávací proces.
6. Obezita a vyrovnávací proces.
7. Diabetes mellitus typ I, II a vyrovnávací proces.
8. Oslabení kardiovaskulárního systému a vyrovnávací proces.
9. Gynekologická oslabení a vyrovnávací cvičení.
10. Neuropsychologická oslabení a vyrovnávací proces.
11. Oslabení smyslová a vyrovnávací proces.
12. Věkové zvláštnosti a patogeneze.
13. Stáří a vhodná pohybová aktivita.

### **Vyučovací metody**

Teoretická přednáška.

Praktická cvičení.

Konzultace.

Domácí úkoly.

### **Hodnotící metody**

Klasifikovaný zápočet.

### **Kompenzační cvičení (bp2280)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 26 hodin, ukončení klasifikovaným zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 3., semestr zimní, statut předmětu – povinný.

#### **Předmět určen pro obory**

Animátor sportovních aktivit, Tělesná výchova a sport (všechny nabízené směry).

#### **Anotace**

V rámci podpředmětu Kompenzační cvičení si studenti osvojí preskripci kompenzačních cvičení jako prevenci po doléčených akutních, či chronických onemocněních pohybové soustavy zapříčiněných jednostranným dlouhodobým přetěžováním či úrazem ve sportu.

## **Požadavky na studenta**

Povinná návštěva výuky.

Absolvování metodického výstupu.

Odevzdání seminární práce na téma metodického výstupu.

## **Obsah**

1. Funkční poruchy pohybového aparátu, diagnostika, vyrovnávací prostředky, didaktické zásady vyrovnávacího procesu.
2. Didaktické zásady kompenzačních cvičení (dechová, relaxační, uvolňovací, protahovací, posilovací, rovnovážná).
3. Kompenzační cvičení v tréninkovém procesu.
4. Kompenzace v atletických disciplínách.
5. Kompenzace v gymnastických disciplínách.
6. Kompenzace v plaveckých disciplínách a vodních sportech.
7. Kompenzace v míčových hrách.
8. Kompenzace v raketových sportech.
9. Kompenzace v cyklistických disciplínách.
10. Metodické výstupy studentů na zadané téma, rozbor a hodnocení.

## **Vyučovací metody**

Teoretická příprava.

Praktická cvičení.

Metodické výstupy.

Diskuze seminárních prací.

Domácí úkoly.

## **Hodnotící metody**

Klasifikovaný zápočet udělen na základě docházky, kvality metodického výstupu a zpracování seminární práce.

## **Zdravotní tělesná výchova pro RVS (bp2129, bk2129)**

### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 39 hodin, ukončení zkouškou, získání 4 kreditů.

Doporučený ročník 2., semestr letní, statut předmětu – povinný.

### **Předmět určen pro obory**

Regenerace a výživa ve sportu.

### **Anotace předmětu**

Předmět se zabývá preskripcí pohybové aktivity u oslabených jedinců. V rámci studia tohoto předmětu se student seznámí s možnostmi diagnostiky pohybové soustavy, kompenzačními prostředky a vyrovnávacím procesem. Dále si osvojí postupy při výběru pohybových aktivit u oslabení pohybové soustavy, dýchací soustavy, kardiovaskulárního systému, metabolických oslabení, gynekologických oslabení, neuropsychických oslabení, smyslových oslabení, seniorů a dalších. Tyto vědomosti si prakticky ověří při přípravě a prezentaci metodických výstupů.

### **Požadavky na studenta**

Povinná návštěva výuky.

Absolvování kontrolních testů během semestru v rámci přednášky.

Absolvování metodického výstupu v rámci cvičení.

Písemná zkouška.

### **Obsah**

1. Diagnostika hybného systému.
2. Vyrovnávací proces.
3. Metodické výstupy k oslabení pohybového aparátu.
4. Metodické výstupy k oslabení dýchacího systému.
5. Metodické výstupy k oslabení kardiovaskulárního systému.
6. Metodické výstupy k oslabení metabolickému (obezita, DM I, II).
7. Metodické výstupy k oslabení gynekologickému.
8. Metodické výstupy k neuropsychickému oslabení.
9. Metodické výstupy k oslabení smyslů.
10. Metodické výstupy k problematice pohybové aktivity seniorů.

## **Vyučovací metody**

Praktická cvičení.

## **Kompenzační cvičení pro RVS (bp2237, bk2237), Kompenzační cvičení pro SEBS (bp2330, bk2330)**

### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 20 hodin, ukončení klasifikovaným zápočtem, získání 2 kreditů.

Doporučený ročník 2. semestr letní, statut předmětu – povinný.

### **Předmět určen pro obory**

Regenerace a výživa ve sportu (bp2237, bk2237), Speciální edukace bezpečnostních složek (bp2330, bk2330).

### **Anotace předmětu**

V rámci předmětu Kompenzační cvičení si studenti osvojí možnosti kompenzace jednostranné zátěže v různých sportovních odvětvích. Získané vědomosti uplatní při sestavování kompenzačních plánů v rámci primární i sekundární prevence úrazů a chronických onemocnění pohybového aparátu.

### **Požadavky na studenta**

Povinná návštěva výuky.

Metodický výstup.

Seminární práce.

### **Obsah**

1. Didaktické zásady vyrovnávacího procesu.
2. Didaktické zásady kompenzačních cvičení.
3. Role kompenzačního cvičení v tréninkovém procesu.
4. Kompenzace v atletických disciplínách.
5. Kompenzace v gymnastických disciplínách.
6. Kompenzace v plaveckých disciplínách a vodních sportech.
7. Kompenzace v míčových hrách.
8. Kompenzace ve fotbale, futsale.
9. Kompenzace v raketových sportech.



10. Kompenzace v cyklistických disciplínách.
11. Kompenzace v běžeckém, sjezdovém lyžování a ostatních zimních sportech.
12. Kompenzace v ledním hokeji a krasobruslení.
13. Kompenzace v tanci
14. Kompenzace v ostatních sportovních odvětvích.

### **Vyučovací metody**

Teoretická příprava. Praktické cvičení. Metodické výstupy. Diskuze seminárních prací. Domácí úkoly.

### **Hodnotící metody**

Klasifikovaný zápočet udělen na základě: docházky, kvality metodického výstupu (známka A – F), aktivity v hodině a kvality seminární práce.

## **5. 2 Analýza navazujících magisterských studijních oborů ve studijních programech**

### **Tělesná výchova a sport**

#### **Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP)**

Fakulta tělesné kultury nabízí v studijním programu Tělesná výchova a sport v akademickém roce 2016/2017 celkem sedm navazujících magisterských studijních oborů. Výuka zdravotní tělesné výchovy je ve studijním programu Tělesná výchova a sport obsažena v Modulu oborového základu učitelství tělesné výchovy v rámci povinného bloku „A“ předmětů. Předmět je uveden v elektronickém informačním systému studijní agendy STAG pod názvem „Zdravotní tělesná výchova“ a zkratkou KAT/ZTV pro prezenční formu studia a KAT/KZTV pro kombinovanou formu studia. Garantem i vyučujícím předmětu je RNDr. Iva Dostálová, Ph.D. Celková dotace předmětu je 26 seminářů v doporučeném prvním ročníku letního semestru. Studenti po splnění požadavků (80% docházka a písemný test) předmět ukončují složením zkoušky v ústní formě. Po úspěšném absolvování získají 2 kredity.

Předmět „Zdravotní tělesná výchova“ je zařazen mezi povinnými „A“ předměty pouze u oborů Tělesná výchova (dvouoborové studium v kombinaci s dalším aprobačním předmětem), Tělesná výchova a sport a Aplikovaná tělesná výchova v prezenční i kombinované formě studia.

U oborů Aplikované pohybové aktivity, Rekreologie a Management trenérství a sportu ve studijních plánech zdravotní tělesná výchova není začleněna mezi povinné předměty. Studenti si mohou předmět Zdravotní tělesná výchova zapsat v bloku „C“ volitelných předmětů. Přehled oborů nabízených fakultou a nabídka předmětu „Zdravotní tělesná výchova“ v rámci jednotlivých oborů je uvedena v Tabulce 7.

Tabulka 7. Přehled navazujících magisterských oborů studijního programu Tělesná výchova a sport FTK UP

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Typ/forma studia				
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV)	A	26	Zk
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZTV)	A	26	Zk
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV)	A	26	Zk
<b>Aplikovaná tělesná výchova</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV)	A	26	Zk
<b>Aplikovaná tělesná výchova</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZTV)	A	26	Zk
<b>Aplikované pohybové aktivity</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV)	C	26	Zk
<b>Aplikované pohybové aktivity</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZTV)	C	26	Zk
<b>Rekreologie</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV)	C	26	Zk
<b>Rekreologie</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZTV)	C	26	Zk
<b>Trenérství a management sportu</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní tělesná výchova (KAT/KZTV)	C	26	Zk

Vysvětlivky: Zk – zkouška

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v navazujících magisterských studijních oborech FTK UP**

Sylaby předmětu Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV a KAT/KZTV) vyučovaného na FTK UP jsou k dispozici v elektronickém informačním systému studijní agendy STAG s odkazem na webových stránkách fakulty.

### **Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV, KAT/KZTV)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 26 hodin, ukončení zkouškou, získání 2 kreditů.

Doporučený ročník 1., semestr letní, statut předmětu A (povinný), B (povinně volitelný), C (volitelný).

#### **Předmět určen pro obory**

Tělesná výchova a sport (dvouoborové studium v kombinaci s druhým aprobačním předmětem), jednooborové studium Tělesná výchova a sport, Aplikovaná tělesná výchova.

#### **Anotace předmětu KAT/ZTV a KAT/KZTV**

Předmět seznamuje studenty s problematikou zdravotní tělesné výchovy, která je určena zdravotně oslabeným jedincům. Prohlubuje teoretické i praktické dovednosti studentů v oblasti poruch a vad podpůrně pohybového aparátu, včetně vyšetřování svalových funkcí, držení těla a chůze. Pozornost je věnována problematice bolestí zad, úpravě pohybového režimu, základním ergonomickým zásadám a kompenzaci nepřiměřené statické zátěže - sedu. Studenti jsou seznámeni s problematikou oslabení respiračního a kardiovaskulárního systému a neuropsychickými oslabeními. Získané teoretické a praktické znalosti využijí v jednotlivých oblastech svého profesního zaměření.

#### **Požadavky na studenta**

80% docházka

Didaktický výstup.

Zkouška.

#### **Obsah**

Semináře

1. Vyšetření svalových dysbalancí.

2. Hodnocení držení těla, hodnocení chůze, nožní klenby, typologie nohy.
3. Chabé držení těla, plochá záda - vhodné kompenzační cviky, kontraindikační činnosti.
4. Kyfotické držení těla, zvětšená bederní lordóza, kyfolordotické držení těla – vhodné kompenzační cviky, kontraindikační činnosti.
5. Skoliózy - vhodné kompenzační cviky, kontraindikační činnosti.
6. Oslabení dolních končetin - vhodné kompenzační cviky, kontraindikační činnosti.
7. Oslabení kardiovaskulárního systému - doporučené formy cvičení a zátěže, zásady při cvičení, kontraindikace cvičení.
8. Oslabení respiračního systému - doporučené formy cvičení a zátěže, zásady při cvičení, kontraindikace cvičení, nácvik správného dýchání, osobní hygiena a hygiena prostředí, alergeny.
9. Neuropsychická oslabení - doporučené formy cvičení a zátěže, zásady při cvičení, kontraindikace cvičení, zvláštní pomůcky. Režim dne oslabeného jedince, bezpečnost na školních akcích.
10. Obezita - doporučené formy cvičení a zátěže, pohybový režim, vhodné a nevhodné pohybové činnosti. Diabetes mellitus - doporučené formy zátěže, zásady při cvičení, kontraindikace cvičení, životospráva, oslabený žák v prostředí školy.
11. Rovnovážná cvičení, koordinační cvičení, oční cviky.
12. Bolesti zad – úlevové polohy, kompenzační cvičení. Pracovní prostor - vhodné uspořádání, technika zvedání předmětů. Klasický sed, odlehčený sed, alternativní sed, výběr židle. Výběr zdravotní matrace, mobilní zavazadla, ochrana (bederní ortézy) a pomůcky (sedací klíny, bederní podpěry). Správné pohybové návyky.
13. Relaxační cvičení.

### **Předpoklady – další informace k podmíněnosti studia předmětu**

Základní znalosti z anatomie, fyziologie člověka a základní gymnastiky.

### **Získané způsobilosti**

Student je po absolvování předmětu na základě získaných teoretických znalostí z oblasti zdravotní tělesné výchovy schopen:

1. Provést samostatně vyšetření svalového aparátu.

2. Diagnostikovat svalové zkrácení, oslabení a hypermobilitu.
3. Vyhodnotit základní pohybové stereotypy.
4. Posoudit držení těla jedince ve vztahu k jednotlivým poruchám podpůrně pohybového aparátu.
5. Aplikovat vhodné vyrovnávací cvičení, které je součástí správně stanoveného pohybového režimu.
6. Kompenzovat nepřiměřenou statickou zátěž.
7. Aplikovat ergonomické zásady při základních pohybových i pracovních činnostech.
8. Stanovit vyrovnávací prostředky u jednotlivých druhů oslabení.

### **Vyučovací metody**

Monologická (výklad, přednáška, instruktáž).

Dialogická (diskuze, rozhovor, brainstorming).

Nácvik pohybových a pracovních dovedností.

### **Hodnotící metody**

Ústní zkouška.

Analýza výkonů studenta

Rozbor jazykového projevu studenta.

Systematické pozorování studenta.

## **Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK)**

FTVS UK studentům nabízí v akademickém roce 2016/2017 široké spektrum navazujících magisterských oborů ve studijním programu Tělesná výchova a sport. V navazujících magisterských programech studium zdravotní tělesné výchovy patří mezi povinné předměty pod názvem „Zdravotní TV“. Předmět je uveden v elektronickém informačním systému SIS pod zkratkou PZTV075N pro prezenční formu výuky a PZTV077N pro kombinovanou formu výuky. Garantem i vyučujícím předmětu je PaedDr. Květa Prajzerová, CSc. Studenti prezenční formy studia v doporučeném prvním ročníku v rámci letního semestru absolvují celkem 42 hodin seminářů a přednášek a výuku ukončují splněním zápočtových požadavků (100% docházka na semináře a cvičení, seminární práce – metodický výstup, písemný test) a složením zkoušky ústní formou. Po úspěšném absolvování předmětu získají 3 kredity. U kombinované formy studia je předmět vyučován již v zimním semestru prvního ročníku v celkovém rozsahu 10 hodin.

Předmět „Zdravotní TV“ je zakomponován v rámci studijního programu Tělesná výchova a sport ve studijních plánech u následujících oborů: dvouoborového studia Tělesná výchova a sport v kombinaci s učitelstvím, všech směrů jednooborového studia Tělesná výchova a sport a oboru Vojenská tělovýchova. Předmět není obsažen v rámci povinných předmětů u oboru Management tělesné výchovy a sportu.

V rámci volitelných předmětů mají studenti všech oborů kromě dvouoborového studia Tělesné výchovy v kombinaci s učitelstvím Českého jazyka a literatury možnost absolvovat volitelný předmět „Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené“ pod zkratkou PZTV200N pro prezenční formu a PZTV201N pro kombinovanou formu výuky a dále volitelný předmět „Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby“ pod zkratkou PZTV204. Přehled jednotlivých oborů a nabídku zdravotní tělesné výchovy uvádí Tabulka 8.

Tabulka 8. Přehled navazujících magisterských studijních oborů studijního programu Tělesná výchova a sport FTVS UK

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Forma studia				
<b>Učitelství pro střední školy – tělesná výchova – Učitelství českého jazyka a literatury pro střední školy</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní TV (PZTV075N)	A	42	Z + Zk
<b>Učitelství pro střední školy – tělesná výchova – Učitelství geografie pro střední školy</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní TV (PZTV075N)	A	42	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)	C	28	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z
<b>Učitelství pro střední školy – tělesná výchova – Učitelství matematiky</b>				
dvouoborové/ prezenční	Zdravotní TV (PZTV075N)	A	42	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)	C	28	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní TV (PZTV075N)	A	42	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)	C	28	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z



Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Typ/ forma studia				
<b>Tělesná výchova a sport</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní TV (PZTV077N)	A	10	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV201N)	C	6	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z
<b>Vojenská tělovýchova</b>				
jednooborové/ prezenční	Zdravotní TV (PZTV075N)	A	42	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)	C	28	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z
<b>Vojenská tělovýchova</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Zdravotní TV (PZTV077N)	A	10	Z + Zk
	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV201N)	C	6	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z
<b>Management tělesné výchovy a sportu</b>				
jednooborové/ prezenční	Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)	C	28	Z
	Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)	C	5 dnů	Z

Vysvětlivky: Z – zápočet, Zk – zkouška

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v navazujících magisterských studijních oborech Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy**

Sylaby předmětů Zdravotní TV (PZTV075N a PZTV077N), Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N a PZTV201N) a Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N) vyučovaných na FTVS UK jsou k dispozici v elektronickém informačním systému SIS s odkazem na webových stránkách fakulty.

### **Zdravotní TV (PZTV075N, PZTV077N)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 42 hodin za pro prezenční formu studia a 10 hodin pro kombinovanou formu studia, ukončení zápočtem a zkouškou, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 1., semestr letní/zimní, status předmětu – povinný.

#### **Předmět určen pro obory**

Dvouoborové studium Učitelství pro střední školy – tělesná výchova v kombinaci s Učitelstvím dalšího předmětu, jednooborové studium Tělesná výchova a sport (prezenční i kombinovaná forma), Vojenská tělovýchova (prezenční i kombinovaná forma).

#### **Anotace předmětu**

Cíle a úkoly zdravotní tělesné výchovy jako součásti tělovýchovného systému. Řízení tělovýchovného procesu. Základní vyrovnávací prostředky. Kategorie oslabení z hlediska lékaře a učitele. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla. Pohybový a posturální stereotyp. Testování. Didaktika a metodika zdravotní tělesné výchovy.

#### **Požadavky na studenta**

100% docházka na semináře a cvičení.

Seminární práce (metodický výstup).

Písemný test, ústní zkouška.

#### **Obsah**

Přednášky

1. Úvod do studia, stručný přehled vývoje zdravotní TV, koncepce a cíle. Kategorie oslabení. Studijní materiály.

2. Řízení vyučovacího procesu ve zdravotní TV, organizační formy. Úloha učitele. Úloha prevence a kompenzace. Pohyb a význam jeho kvality.
3. Základní pojmy z patologie, příčiny vzniku poruch hybného systému, vliv civilizačních faktorů, základní typy poruch hybného systému.
4. Testování a diagnostika poruch hybného systému, základní pohybové stereotypy, svalová dysbalance.
5. Oslabení respiračního systému a pohybová aktivita.
6. Oslabení kardiovaskulárního systému a pohybová aktivita.
7. Ostatní interní oslabení, jejich specifické rysy a charakter pohybových činností. Věkové zvláštnosti a zdravotní TV.

#### Semináře a cvičení

1. Výchozí cvičební polohy – jejich význam. Cvičební tvary podle účelu: uvolňovací, protahovací, posilovací. Základní cvičební tvary ve výchozích polohách. Nácvik jednoduchých pohybových stereotypů I.
2. Základní cvičební tvary ve výchozích cvičebních polohách. Nácvik jednoduchých pohybových stereotypů II.
3. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla - oblast hrudní a krční páteře.
4. Metodické zásady výchovy ke správnému držení těla - oblast pánve a dolních končetin.
5. Význam dechu a dechová cvičení. Metodika nácviku jednotlivých typů dýchání. Dechová cvičení bez doprovodných pohybů částí těla.
6. Dechová cvičení s doprovodnými pohyby částí těla.
7. Dechová cvičení při lokomočních pohybech. Využití dechových cvičení k rozvoji posturálního stereotypu.
8. Relaxační cvičení, metodické postupy nácviku relaxace I.
9. Relaxační cvičení, metodické postupy nácviku relaxace II.
10. Charakter pohybových aktivit a cvičebních jednotek pro různé kategorie oslabení I. Metodické výstupy.

11. Charakter pohybových aktivit a cvičebních jednotek pro různé kategorie oslabení II. Metodické výstupy.
12. Vytrvalostní a posilovací cvičení u různých věkových kategorií. Metodické výstupy.
13. Využití cvičebních pomůcek ve zdravotní TV. Metodické výstupy.
14. Metodické výstupy - dokončení, zápočty.

### **Hodnotící metody**

Analýza seminární práce (metodického výstupu).

Písemný test, ústní zkouška.

### **Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N, PZTV201N)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 28 hodin pro prezenční formu studia a 6 hodin pro kombinovanou formu studia, ukončení zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 1. a 2., semestr letní, statut předmětu – volitelný.

#### **Předmět určen pro obory**

Dvouoborové studium Učitelství pro střední školy – tělesná výchova v kombinaci s Učitelstvím dalšího předmětu (kromě Učitelství Českého jazyka a literatury pro střední školy), jednooborové studium Tělesná výchova a sport (prezenční i kombinovaná forma), Vojenská tělovýchova (prezenční i kombinovaná forma) a Management tělesné výchovy a sportu.

#### **Anotace předmětu**

Předmět seznamuje studenty se základy doporučení pohybových aktivit pro zdravotně oslabené jedince. Podává teoretická východiska jednotlivých oslabení a ukazuje tvorbu pohybových programů na jednotlivých kasuistikách.

#### **Požadavky na studenta**

100% účast na seminářích

Seminární práce.

#### **Obsah**

Přednášky:

1. Úvod do problematiky. Důležitost a obecné principy tělovýchovných programů pro oslabené jedince.
2. Repetitorium zátěžového testování a dalších metod funkčního hodnocení jako nezbytného předpokladu pro tvorbu pohybového programu.
3. Oslabení pohybového systému. Biomedicínský základ oslabení. Působení pohybové aktivity u vybraných diagnóz. Doporučené a kontraindikované aktivity.
4. Oslabení kardiovaskulárního systému. Biomedicínský základ oslabení. Působení pohybové aktivity u vybraných diagnóz. Doporučené a kontraindikované aktivity.
5. Oslabení metabolická. Biomedicínský základ oslabení. Působení pohybové aktivity u vybraných diagnóz. Doporučené a kontraindikované aktivity.
6. Oslabení respirační. Biomedicínský základ oslabení. Působení pohybové aktivity u vybraných diagnóz. Doporučené a kontraindikované aktivity.
7. Oslabení imunitního systému. Biomedicínský základ oslabení. Působení pohybové aktivity u vybraných diagnóz. Doporučené a kontraindikované aktivity.

#### Semináře:

1. Jednotlivé typy pohybových aktivit jako součást tělovýchovného programu.
2. Ukázka zátěžového testu a funkčního hodnocení oslabeného jedince (hospitace).
3. Tvorba pohybového programu pro jedince s pohybovým oslabením (kasuistika).
4. Tvorba pohybového programu pro kardiaka (kasuistika).
5. Tvorba redukčního programu pro obézní jedince (kasuistika).
6. Tvorba pohybového programu pro jedince s respiračním oslabením (kasuistika).
7. Návštěva zařízení, kde jsou realizovány tělovýchovné programy pro oslabené (hospitace).

### **Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí 4 přednášky a 14 seminářů (souvislý kurz v celkovém rozsahu 5 dní za akademický rok), ukončení zápočtem, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 1. a 2., semestr letní, statut předmětu – volitelný.

## **Předmět určen pro obory**

Dvouoborové studium Učitelství pro střední školy – tělesná výchova v kombinaci s Učitelstvím dalšího předmětu (kromě Učitelství Českého jazyka a literatury pro střední školy), jednooborové studium Tělesná výchova a sport (prezenční i kombinovaná forma), Vojenská tělovýchova (prezenční i kombinovaná forma) a Management tělesné výchovy a sportu.

## **Anotace předmětu**

Aplikace vhodných pohybových aktivit z hlediska alternativních forem primární a sekundární prevence jednotlivých druhů oslabení. Využití zdravotně tělovýchovných systémů. Základy lukostřeleckého sportu, technika a metodické postupy, orientace pro zdravotně postižené.

## **Požadavky na studenta**

Účast na výuce.

Absolvování kontrolního závodu.

Vědomostní test.

## **Obsah**

Přednášky:

1. Historie lukostřelby, sportovní soutěže, kategorie. Vybavení a pravidla bezpečnosti.
2. Vztahy mezi pohybovou výchovou a duševním rozvojem člověka - význam pohybové výchovy na duševní zdraví a sociální adaptaci zdravotně oslabeného a postiženého jedince.
3. Didaktický proces ve zdravotní TV a jeho zákonitosti - motorické učení, metodické zásady, praktické cvičební postupy. Složky didaktického procesu. Tělovýchovné prostředky a jejich využití.
4. Regenerace zdravotně oslabených a postižených - regenerační prostředky, životospráva, pohybové režimy a jejich tvorba.

Semináře:

1. Zásady vyrovnávacího procesu při ovlivňování svalových dysbalancí v jednotlivých oblastech pohybového systému.

2. Aplikace a metodické postupy vyrovnávacích cvičení při oslabení hybného systému u zdravotně postižených jedinců I.
3. Aplikace a metodické postupy vyrovnávacích cvičení při oslabení hybného systému u zdravotně postižených jedinců II.
4. Aplikace pohybových režimů vzhledem k jednotlivým druhům oslabení a zdravotního postižení. Cvičební pomůcky - jejich význam.
5. Využití dalších forem - čínská gymnastika, jógová cvičení.
6. Rozvoj základních hybných stereotypů - posturálního, lokomočního, dechového.
7. Dechová cvičení - rozvoj dechové funkce, řízené dýchání.
8. Relaxační cvičení - relaxační metody (Jacobson, Schulz, Machač).
9. Aplikace vyrovnávacích cvičení při funkčních poruchách i strukturálních změnách respiračního systému u zdravotně oslabených a postižených jedinců.
10. Výběr lukostřeleckého náčiní, seřízení, stavba střelnice.
11. Základní technika, instinktivní střelba.
12. Střelba s mířidly I., II.
13. Střelecký trénink - změna vzdáleností I., II.
14. Kontrolní závod.

## **Fakulta sportovních studií Masarykovy Univerzity (FSpS MU)**

V navazujících magisterských programech FSpS MU je v akademickém roce 2016/2017 problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijním programu Tělesná výchova a sport zařazena mezi povinné předměty a doplněna i předměty volitelnými. V navazujících magisterských programech je vyučován povinný předmět pod názvem „Didaktika zdravotní TV“. V informačním systému IS MU lze předmět vyhledat pod zkratkou np2273 pro prezenční formu výuky a nk2273 pro kombinovanou formu výuky. Garantem výuky i jedním z vyučujících je Mgr. Lenka Dovrtělová, Ph.D. Dalšími vyučujícími jsou doc. PaedDr. Jitka Kopřivová, CSc. a Mgr. Roman Grmela, Ph.D. Studenti prezenční i kombinované formy studia v doporučeném 1. ročníku v rámci zimního semestru absolvují celkem 13 seminářů a výuku ukončí složením zkoušky ústní formou. Po úspěšném absolvování předmětu získají 3 kredity.

Předmět „Didaktika zdravotní TV“ je zakomponován do výuky povinných předmětů ve studijním programu Tělesná výchova a sport u následujících oborů: u všech směrů jednooborového studia Učitelství tělesné výchovy pro základní školy v prezenční i kombinované formě studia a dvouoborové studium Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy v kombinaci s druhým oborem z nabídky.

Studenti oboru Aplikovaná kineziologie v 1. ročníku letního semestru absolvují povinný předmět „Alternativní formy cvičení“, předmět je v IS MU uveden pod zkratkou np2410.

Obory Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek a Management sportu v prezenční i kombinované formě studia nemají vzhledem k profilaci absolventů problematiku zdravotní tělesné výchovy ve studijních plánech zařazenu.



Tabulka 9. Přehled navazujících magisterských studijních oborů studijního programu Tělesná výchova a sport FSpS MU

Název studijního oboru	Název předmětu (zkratka)	Statut předmětu	Počet hodin	Ukončení
Typ/forma studia				
<b>Učitelství tělesné výchovy pro základní školy (UTV) – směr Kondiční trenér (KT)</b>				
<b>Učitelství tělesné výchovy (UTV) – směr Sportovní edukace (SE)</b>				
jednooborové/ prezenční	Didaktika zdravotní TV (np2273)	A	26	Zk.
<b>Učitelství tělesné výchovy pro základní školy (UTV) - směr Kondiční trenér (KT)</b>				
<b>Učitelství tělesné výchovy pro základní školy (UTV) - směr Sportovní edukace (SE)</b>				
jednooborové/ kombinovaná	Didaktika zdravotní TV (nk2273)	A	26	Zk.
<b>Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy (TV45) + druhý obor z nabídky</b>				
dvouoborové/ prezenční	Didaktika zdravotní TV (np2273)	A	26	Zk.
<b>Management sportu</b>				
jednooborové/ prezenční				
<b>Management sportu</b>				
jednooborové/ kombinovaná				
<b>Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek (ASEBS)</b>				
jednooborové/ kombinovaná				
<b>Aplikovaná kineziologie (APKIN)</b>				
jednooborové/ prezenční	Alternativní formy cvičení (np2410)	A	26	Kz

Vysvětlivky:

Zk – zkouška, Z – zápočet, Kz – klasifikovaný zápočet

## **Sylaby zdravotní tělesné výchovy v navazujících magisterských studijních oborech FSpS MU**

### **Didaktika zdravotní TV (np2273, nk2273)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí celkem 26 hodin, ukončení zkouškou, získání 3 kreditů.

Doporučený ročník 1., semestr zimní, statut předmětu – povinný.

#### **Předmět určen pro obory**

Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy – směr Kondiční trenér i směr Sportovní edukace, Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy v kombinaci s druhým oborem z nabídky.

#### **Anotace předmětu**

Studenti si osvojí postupy při výběru pohybových aktivit u oslabení pohybové soustavy, dýchací soustavy, kardiovaskulárního systému, metabolických oslabení, gynekologických oslabení, neuropsychických oslabení, smyslových oslabení, seniorů a dalších. Studenti budou schopni sestavit a prezentovat vyrovnávací proces pro jednotlivé druhy zdravotního oslabení.

#### **Požadavky na studenta**

Povinná návštěva výuky.

Metodický výstup.

Seminární práce.

Ústní zkouška.

#### **Obsah (osnova)**

1. Didaktické zásady při práci s jedinci se zdravotním oslabením, zadání metodických výstupů na jednotlivé druhy zdravotního oslabení.
2. Funkční poruchy pohybového aparátu (diagnostika a vyrovnávací proces).
3. Jednotlivé druhy oslabení pohybového aparátu a vyrovnávací proces.
4. Kineziologická analýza pohybu a vhodný vyrovnávací proces.
5. Oslabení dýchacího systému a vyrovnávací proces.
6. Obezita a vyrovnávací proces.

7. Diabetes mellitus typ I, II a vyrovnávací proces.
8. Oslabení kardiovaskulárního systému a vyrovnávací proces.
9. Gynekologická oslabení a vyrovnávací cvičení.
10. Neuropsychologická oslabení a vyrovnávací proces.
11. Oslabení smyslová a vyrovnávací proces.
12. Věkové zvláštnosti a patogeneze.
13. Stáří a vhodná pohybová aktivita.

### **Vyučovací metody**

Praktická cvičení.  
Konzultace.  
Domácí úkoly.

### **Hodnotící metody**

Ústní zkouška.

### **Alternativní formy cvičení (np2410)**

#### **Popis předmětu**

Rozsah činí 26 hodin, ukončení klasifikovaným zápočtem, získání 2 kreditů.  
Doporučený ročník 1., semestr letní, statut předmětu – povinný.

#### **Předmět určen pro obory**

Aplikovaná kineziologie.

#### **Anotace předmětu**

Cílem předmětu je získat dovednosti vytvářet adekvátní pohybové programy vzhledem k věku klienta (dítě, senior), civilizačnímu onemocnění (vertebrogenní obtíže, hypertenze, diabetes mellitus aj.), handicapu i druhu výkonnostního sportu. Na konci tohoto předmětu bude student schopen samostatně vytvářet adekvátní pohybově intervenční programy ve vztahu k individuálním potřebám klienta.

#### **Požadavky na studenta**

85% aktivní účast na praktických cvičeních.  
Vypracování seminární práce v rozsahu 5 – 10 stran.

Praktické předvedení připraveného pohybového programu dle zadání, hodnoceno škálou A – F.

### **Obsah (osnova)**

1. Využití jógy jako prevence negativních civilizačních vlivů (špatné pohybové návyky, stereotypy, stres, napětí).
2. Využití prvků jógy v regeneraci sportovce (kompenzace jednostranného zatížení, prevence přetížení a poranění pohybového aparátu).
3. Využití alternativních forem cvičení (jóga, taj-či, Feldenkrais) v prevenci i terapii psychosomatických potíží.
4. Využití alternativních forem cvičení ke zlepšení koordinačních a koncentračních schopností sportovce.
5. Využití alternativních forem cvičení ke zlepšení ideomotorických funkcí klienta/sportovce.
6. Techniky pránajámy a řízeného dýchání, relaxační a meditační techniky.
7. Metodika tvorby pohybového programu zdravého životního stylu (pohyb, relaxace, psychika).
8. Využití alternativních forem cvičení u dětí.
9. Vytváření specifických pohybových programů – didaktické zásady.
10. Prezentace pohybových programů a jejich analýza.

### **Vyučovací metody**

Přednáška, cvičení.

### **Hodnotící metody**

Analýza výkonů, docházky, kvality seminární práce studenta, hodnoceno škálou A – F.

### **5. 3 Komparace výuky předmětů bakalářských studijních oborů v programech Tělesná výchova a sport**

Na FTK, FTVS i FSpS jsou předměty zastřešující problematiku zdravotní tělesné výchovy ve studijních plánech bakalářských oborů mezi povinnými předměty. Na všech fakultách je nabídka doplněna i o předměty volitelné. Na FTVS je v rámci bakalářského stupně zdravotní tělesná výchova jako povinný předmět zařazena pouze u oboru Aplikovaná tělesná výchova osob se specifickými potřebami. Všechny ostatní nabízené bakalářské obory programu Tělesná výchova a sport mají na FTVS ve studijních plánech problematiku zdravotní tělesné výchovy jenom v nabídce volitelných předmětů. Na FTK je vyučován povinný předmět s názvem Zdravotní tělesná výchova a zkratkou KAT/ZDTV pro prezenční formu a KAT/KZDTV při kombinovanou formu výuky. Na FTVS je vyučován povinný předmět s názvem Zdravotní tělesná výchova a zkratkou PZTV042 určen pouze pro obor Aplikovaná tělesná výchova a sport pro osoby se specifickými potřebami. Na FSpS je vyučován povinný předmět s názvem Zdravotní tělesná výchova a zkratkou bp2081 a předmět s názvem Kompenzační cvičení a zkratkou bp2280 pro prezenční formu a bk2280 pro kombinovanou formu výuky. Pouze pro obor Regenerace a výživa ve sportu je vyučován předmět s názvem Zdravotní tělesná výchova pro RVS a zkratkou bp2129 pro prezenční formu a bk2129 pro kombinovanou formu výuky.

Na FTK je celková hodinová dotace výuky předmětu zdravotní tělesná výchova 26 hodin. Pražská FTVS u předmětu Zdravotní tělesná výchova disponuje celkem 56 hodinami výuky, předmět Kompenzační cvičení je dotován celkem 28 hodinami, předmět Zdravotní tělesná výchova v praxi je dotována 14 hodinami. Na FSpS je celková hodinová dotace předmětu Zdravotní tělesná výchova pro RVS 39 hodin a předmětu Zdravotní tělesná výchova 26 hodin.

Na bakalářském stupni studia jsou u všech fakult předměty zakončené pouze zápočtem, v případě FSpS klasifikovaným zápočtem. Pouze předmět Zdravotní tělesná výchova pro RVS vyučován na FSpS u oboru Regenerace a výživa ve sportu a předmět Zdravotní tělesná výchova vyučován na FTVS pouze u oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport jsou ukončeny zkouškou. Přehled všech předmětů je uveden v Tabulce 10.

Tabulka 10. Komparace výuky předmětů bakalářských oborů programu Tělesná výchova a sport

<b>Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Zdravotní TV (KAT/ZDTV)</b>		
<b>Obory</b>	všechny obory programu TVS		
<b>Dotace</b>	20 hod		
<b>Ukončení</b>	zápočet		
<b>Statut předmětu</b>	A, B, C		
<b>Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Zdravotní TV (PZTV042)</b>	<b>Kompenzační cvičení (PZTV170)</b>	<b>Zdravotní TV v praxi (PZTV078)</b>
<b>Obory</b>	ATV pro OSP	všechny obory programu TVS	všechny obory programu TVS
<b>Dotace</b>	56 hod	28 hod	14 hod
<b>Ukončení</b>	zkouška	zápočet	zápočet
<b>Statut předmětu</b>	A, C	C	C
<b>Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Zdravotní TV (bp2081)</b>	<b>Zdravotní TV pro RVS (bp2129)</b>	<b>Kompenzační cvičení (bp2280)</b>
<b>Obory</b>	Animátor sportovních aktivit	Regenerace a výživa ve sportu	Animátor sportovních aktivit, jednoobor. TVS
<b>Dotace</b>	26 hod	39 hod	26 hod
<b>Ukončení</b>	klasifikovaný zápočet	zkouška	klasifikovaný zápočet
<b>Statut předmětu</b>	A	A	A
<b>Předmět</b>	<b>Kompenzační cvičení pro RVS/SEBS</b>		
<b>Obory</b>	Regenerace a výživa ve sportu		
<b>Dotace</b>	13 hod		
<b>Ukončení</b>	klasifikovaný zápočet		
<b>Statut předmětu</b>	A		

## **5. 4 Komparace výuky předmětů navazujících magisterských oborů v programech**

### **Tělesná výchova a sport**

Na magisterském stupni studia je v programu Tělesná výchova a sport problematika zdravotní tělesné výchovy zařazena mezi povinnými předměty u všech navazujících oborů na všech třech fakultách. Na FTK je vyučován předmět Zdravotní tělesná výchova se zkratkou KAT/ZTV pro prezenční formu a KAT/KZTV pro kombinovanou formu výuky. Na FTVS je vyučován předmět Zdravotní TV a nabídka je dále rozšířena i o volitelné předměty (konkrétně Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené se zkratkou PZTV200N a Kurz zdravotní tělesné výchovy se zkratkou PZTV204N). Na FSpS jsou dle oborů vyučovány předměty Didaktika zdravotní TV pod zkratkou np2273 pro prezenční formu a nk2273 pro kombinovanou formu výuky a předmět Alternativní formy cvičení pod zkratkou np2410.

V kontextu hodinových dotací výuky předmětů lze mezi fakulty i mezi jednotlivými obory pozorovat diference. Na FTK je předmět Zdravotní tělesná výchova dotován celkem 26 hodinami, zatímco předmět Zdravotní TV na FTVS je dotován celkově 42 hodinami za akademický rok. Předměty Didaktika zdravotní TV a Alternativní formy cvičení na FSpS jsou dotovány 26 hodinami. V rámci volitelných předmětů u studijních oborů programu Tělesná výchova a sport na FTVS probíhá výuka předmětu Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby souvisle 5 dní a studenti absolvují celkem 4 přednášky a 14 seminářů. Výrazně vyšší hodinová dotace na FTVS odráží nedostatečnou dotaci v bakalářském stupni studia.

V navazujících magisterských oborech jsou na všech fakultách povinné předměty z problematiky zdravotní tělesné výchovy ukončeny zkouškou. Ukončení pouze zápočtem je u všech volitelných předmětů u oborů FTVS (předmět Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené a Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby). Zápočtem jsou rovněž ukončeny doplňující povinné předměty na FSpS (předmět Alternativní formy cvičení pro obor Aplikovaná kineziologie). Přehled a srovnání všech předmětů uvádí Tabulka 11.

Tabulka 11. Komparace výuky předmětů navazujících magisterských oborů programu  
Tělesná výchova a sport

<b>Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Zdravotní TV (KAT/ZDTV)</b>		
<b>Obory</b>	všechny obory programu TVS		
<b>Dotace</b>	26 hod		
<b>Ukončení</b>	zkouška		
<b>Statut předmětu</b>	A		
<b>Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Zdravotní TV (KAT/ZDTV)</b>	<b>Tělovýchovné programy pro zdravotně oslabené (PZTV200N)</b>	<b>Kurz zdravotní tělesné výchovy a lukostřelby (PZTV204N)</b>
<b>Obory</b>	všechny obory programu TVS, kromě Mngmt TVS	všechny obory programu TVS kromě ČJL	všechny obory programu TVS kromě ČJL
<b>Dotace</b>	42 hod	28 hod	souvislý kurz 5 dní
<b>Ukončení</b>	zápočet + zkouška	zápočet	zápočet
<b>Statut předmětu</b>	A	C	C
<b>Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity</b>			
<b>Předmět</b>	<b>Didaktika zdravotní TV (np2273)</b>	<b>Alternativní formy cvičení (np2410)</b>	
<b>Obory</b>	jednooborové i dvouoborové studium Učitelství TV pro ZŠ	Aplikovaná kineziologie	
<b>Dotace</b>	26 hod	26 hod	
<b>Ukončení</b>	zkouška	klasifikovaný zápočet	
<b>Statut předmětu</b>	A	A	



## **5. 5 Analýza celoživotního vzdělávání v oblasti zdravotní tělesné výchovy**

### **Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP)**

Vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově formu CŽV na FTK UP zabezpečuje Katedra aplikovaných pohybových aktivit. Jako informační zdroj o probíhajících programech a kurzech garantovaných FTK UP je k dispozici Portál celoživotního a dalšího vzdělávání na Univerzitě Palackého v Olomouci s odkazem na webových stránkách fakulty. V rámci nabízených akreditovaných programů a kurzů CŽV na FTK UP je možné v akademickém roce 2016/2017 absolvovat kurz Zdravotní tělesná výchova, pod číslem T9KZW002. Kurz navazuje na předchozí studium a je určen pro studenty fakulty. Uchazeči musí disponovat základními znalostmi z anatomie, fyziologie člověka a základní gymnastiky. Získané způsobilosti a profil absolventa jsou totožné jako u předmětu Zdravotní tělesná výchova (KAT/ZTV KAT/KZTV) vyučovaného u navazujících magisterských oborů. Kurz umožňuje absolventům získat osvědčení v daném oboru.

### **Kurz Zdravotní tělesná výchova (T9KZW002)**

#### **Základní informace**

Garant programu: RNDr. Iva Dostálová, Ph.D.

Pracoviště garantující program: Katedra aplikovaných pohybových aktivit.

Zaměření programu: zájmový, výkon povolání.

#### **Popis programu**

Forma výuky: kombinovaná.

Rozsah činí: 50 hodin.

Cena: 1300 Kč/ program.

#### **Anotace programu**

Program je zaměřen na problematiku zdravotní tělesné výchovy, která je určena zdravotně oslabeným jedincům a je zacílena na zdravotně orientované aktivity, jež mají preventivní i terapeutický význam a působí na zdravotní stav jedince, ve smyslu jeho optimalizace, stabilizace nebo zmírnění progresu oslabení. Program teoreticky vymezuje zdravotní tělesnou výchovu, jejíž obsahovou náplní jsou především tělesná cvičení, proto je i hlavní pozornost věnována podpurně-pohybovému aparátu jedince. Důraz je kladen zejména na vyrovnávací cvičení a prostředky, kterými lze pozitivně ovlivnit podpurně-pohybový systém. Teoretické znalosti o poruchách posturálních a hybných funkcí jsou doplněny vědomostmi o základní diagnostice svalového aparátu

a metodice hodnocení držení těla a chůze. Kompenzační cvičení vychází z praktického osvojení základních cvičebních poloh. Cvičení je zaměřeno na korekci svalových dysbalancí a funkčních poruch pohybového aparátu a dále na udržování svalové rovnováhy a rozvoj zdatnosti. Pozornost je rovněž věnována problematice bolestí zad, úpravě pohybového režimu, základním ergonomickým zásadám a kompenzaci nepřiměřené statické zátěže - sedu. Dále je program zaměřen na problematiku obezity, oslabení respiračního a kardiovaskulárního systému a neuropsychická oslabení.

### **Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS UK)**

Vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově formu CŽV na FTVS UK zabezpečuje Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství. Evidence programů CŽV je k dispozici v elektronickém informačním systému SIS. V akademickém roce 2016/2017 je formou CŽV na FTVS UK možné absolvování následujících kurzů spadajících do oblasti zdravotní tělesné výchovy: Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi, Prevence poruch pohybového systému, aneb 6x8 pro zdraví a 1. část Vzdělávacího kurzu ve zdravotní TV a TVL. Kurzy jsou určeny pro veřejnost.

### **Kompenzační cvičení u dětí a mládeže ve sportovní praxi**

#### **Základní informace**

Garant programu: PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.

Pracoviště garantující program: Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství.

Zaměření programu: program CŽV – zájmový.

#### **Popis programu**

Způsob výuky: prezenční.

Rozsah činí celkem 14 hodin, semestr zimní (listopad).

Certifikace: Osvědčení o absolvování programu, bez kreditu.

Cena: 2000 Kč/ program.

#### **Anotace programu**

Cílem semináře je naučit se zvolit vhodné kompenzační cvičení u dětí a mládeže v rámci tréninkového procesu a individuálních pohybových aktivit, tak abychom korigovali již vzniklou funkční poruchu pohybového systému za účelem dosažení vyšší sportovní výkonnosti. Kurz bude rozdělen na tři výukové bloky – teoretickou, diagnostickou a praktickou část. Teoretická část vysvětluje, kdy je vhodné u dětí a

mládeže zařadit kompenzační cvičení, nejčastěji přetížené oblasti pohybového systému u jednotlivých sportů, cíle kompenzačního cvičení, posturální odchylky pohybového systému včetně možností jejich ovlivnění pomocí kompenzačního cvičení. Diagnostická část charakterizuje posturální odchylky v oblasti páteře (držení těla), dolních a horních končetin a chybné pohybové stereotypy. Praktická část představuje ukázky cviků s důrazem na optimální pohybové funkce.

## **Prevence poruch pohybového systému, aneb 6x8 pro zdraví**

### **Základní informace**

Garant programu: PhDr. Andrea Levitová, Ph.D.

Pracoviště garantující program: Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství.

Zaměření programu: program CŽV – zájmový.

### **Popis programu**

Forma výuky: prezenční.

Rozsah činí celkem 48 hodin (6 seminářů), semestr letní.

Certifikace: Osvědčení o absolvování programu, získání 4 kreditů.

Cena: 5500 Kč/ program.

### **Anotace programu**

Cyklus seminářů, který nabízí teoretické poznatky i nácvik praktických postupů z oblasti prevence pohybových poruch. Každý ze seminářů bude zaměřen na určitou část těla: dolní končetinu, horní končetinu, pánev a jednotlivé úseky páteře (krční, hrudní, bederní). Budou nastíněny principy optimální pohybové funkce, její diagnostika, dále pak budou prezentovány vybrané patologické stavy dané oblasti včetně možností jejich ovlivnění zejména pomocí zdravotní tělesné výchovy. Cílem je pochopit a naučit se vnímat vlastní tělo a pracovat s ním nejen vzhledem ke konkrétní oblasti (noha, páteř), ale i ve vztahu k celku. Důraz je kladen na praktické využití poznatků, tedy: jak cvičit, jak si ulevit od bolesti a jak vůbec zacházet se svým pohybovým systémem, aby pohyb byl radostí.

## **Vzdělávací kurzy z oblasti zdravotní TV a TVL – 1. část**

### **Základní informace**

Garant programu: PhDr. Klára Daďová, Ph.D.

Pracoviště garantující program: Katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství.

Zaměření programu: program CŽV – zájmový.

### **Popis programu**

Forma výuky: prezenční.

Rozsah činí celkem 8 hodin, semestr zimní (listopad), den výuky: 25. 11. 2016.

Certifikace: Osvědčení o absolvování programu, získání 4 kreditů.

Cena: 1500 Kč/ program.

### **Anotace programu**

Seznámit účastníky s aktuálními trendy v primární a sekundární prevenci poruch pohybového systému. Kurz se skládá s teoretické a praktické části. Je zaměřen na diagnostiku a cvičební postupy v rámci primární a sekundární prevence, včetně klinických souvislostí. První kurz je zaměřen na oblast dolních končetin.

### **Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity (FSpS MU)**

Vzdělávání ve zdravotní tělesné výchově formou CŽV zabezpečuje FSpS MU v rámci široké nabídky kurzů. Jako informační zdroj o probíhajících programech a kurzech garantovaných FSpS MU slouží webové stránky fakulty s odkazem na Centrum celoživotního vzdělávání. V akademickém roce 2016/2017 je formou CŽV na FSpS MU možné absolvování mnoha programů jejichž evidence je uvedena v informačním systému IS MU. Nabídka programů se průběžně aktualizuje. V době zpracování práce nebyly k dispozici žádné programy z oblasti zdravotní tělesné výchovy.

## 6 ZÁVĚRY

Cílem práce bylo analyzovat výuku zdravotní tělesné výchovy ve studijních programech Tělesná výchova a sport na FTK UP, FTVS UK a FSpS MU v akademickém roce 2016/2017. V rámci analýzy výuky zmapovat a popsat koncepci vyučovaných předmětů, a tím zvýšit povědomí o stavu vysokoškolské přípravy budoucích tělovýchovných pracovníků a pedagogů v zdravotní tělesné výchově. Práce podrobně analyzuje bakalářské i navazující magisterské studijní obory v prezenční i kombinované formě studia.

Analýza bakalářských studijních oborů na FTK UP ozřejmuje, že výuka zdravotní tělesné výchovy je u všech bakalářských studijních oborů obsažena v povinném předmětu „Zdravotní tělesná výchova“ pod zkratkou KAT/ZDTV a KAT/KZDTV, kromě oborů Aplikované pohybové aktivity a Trenérství a sport. U těchto dvou oborů je obsah předmětu zčásti zakomponován do obsahů dalších předmětů a studenti si zároveň předmět mohou zapsat ve volitelném bloku předmětů.

Výsledky analýzy bakalářských studijních oborů definují největší rezervy ve výuce zdravotní tělesné výchovy na FTVS UK. Studenti všech oborů bakalářského studia mají problematiku zdravotní tělesné výchovy zakomponovanu pouze v bloku volitelných předmětů. Předmět je vyučován pod názvem „Kompenzační cvičení“ a zkratkou PZTV170 anebo „Zdravotní tělesná výchova v praxi“ se zkratkou PZTV078, přičemž tento předmět je přednostně určen studentům oboru Fyzioterapie. Je důležité zdůraznit, že statut předmětů je pouze volitelný, takže studenti si z široké nabídky všech volitelných předmětů nemusí zvolit předmět ze zdravotní tělesné výchovy v průběhu celé doby studia. Z uvedeného vyplývá, že pokud studenti dále nepokračují v navazujícím magisterském studiu, jejich znalosti a vědomosti ze zdravotní tělesné výchovy jsou pro praxi nedostačující. Výjimkou je pouze obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, kde je již na bakalářském stupni zařazen předmět „Zdravotní tělesná výchova“ pod zkratkou PZTV042 mezi povinnými předměty a je ukončen zkouškou.

Na FSpS MU je problematika zdravotní tělesné výchovy ve studijních plánech obsažena v rámci povinných předmětů u všech oborů, kromě oboru Management sportu. Výuka zdravotní tělesné výchovy je obsažena více povinnými i volitelnými předměty.

Analýza navazujících magisterských oborů přinesla pozitivnější zjištění. Zdravotní tělesná výchova je zakomponována do bloku povinných předmětů u téměř všech studijních oborů studijního programu Tělesná výchova a sport. Zdravotní tělesná výchova není

začleněna mezi povinnými předměty pouze u oborů s profilací absolventů v oblastech, kde se v praxi nutnost aplikovat poznatky ze zdravotní tělesné výchovy nevyžaduje (např. studijní obor Management tělesné výchovy a sportu na FTVS UK, obor Aplikovaná sportovní edukace bezpečnostních složek a obor Management sportu na FSpS MU). U všech vyučovaných předmětů musí studenti pro úspěšné absolvování předmětu složit zkoušku.

U bakalářských studijních oborů programu Tělesná výchova a sport na FTK UP lze konstatovat, že u všech oborů jsou studenti v oblasti zdravotní tělesné výchovy připravováni adekvátně a v dostatečném rozsahu. Pro kvalitní aplikování získaných poznatků do praxe je žádoucí pokračování v navazujícím magisterském studiu. Naopak na FTVS UK se u bakalářských studijních oborů jeví příprava studentů v oblasti zdravotní tělesné výchovy jako nedostatečná vzhledem k zařazení vyučovaných předmětů pouze v rámci volitelného bloku. Výjimkou je obor Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami, u kterého jsou studenti v oblasti zdravotní tělesné výchovy připravováni adekvátně. Na FSpS MU je příprava studentů v oblasti zdravotní tělesné výchovy u bakalářských studijních oborů adekvátní za předpokladu, že studenti budou ve studiu pokračovat v navazujících magisterských oborech.

Výuka zdravotní tělesné výchovy navazujících magisterských oborů na FTK UP, FTVS UK i FSpS MU by z hlediska sylabů a hodinové dotace vyučovaných předmětů měla studenty všech stěžejních tělovýchovných oborů připravit adekvátně pro kvalitní vedení hodin zdravotní tělesné výchovy. Všechny vyučované předměty jsou ukončeny zkouškou a výuka je zaměřena na praktické dovednosti a aplikování teoretických poznatků do praxe. Pro zabezpečení kvalitní aplikace poznatků ze zdravotní tělesné výchovy v praxi je i po ukončení navazujícího magisterského studia u všech oborů ve studijním programu Tělesná výchova a sport vhodné další vzdělávání.

Závěry práce vychází z informací dostupných v informačních systémech (rozbor sylabů předmětů, srovnání hodinové dotace), které však nemusí úplně reflektovat reálnou výuku předmětů v praxi. Je důležité připomenout, že kvalita výuky a její přínos pro studenty jsou významně ovlivňovány osobou vyučujícího, jeho metodikou výuky, přístupem k hodnocení a mnoha dalšími faktory. Je nutné brát v úvahu i fakt, do jaké míry jsou analyzované sylaby vyučujícími v praxi dodržovány a zachovány. Pro tato zjištění se nabízí příležitosti realizace dalších kvalitativních výzkumů.

## 7 SOUHRN

Diplomová práce předkládá výsledky analýzy vysokoškolské výuky v oblasti zdravotní tělesné výchovy u bakalářských a navazujících oborů studijního programu Tělesná výchova a sport vybraných vysokých škol v České republice. Analyzována byla výuka tří sportovních fakult – Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (FTK UP), Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity (FTVS UK) a Fakulty sportovních studií Masarykovy Univerzity (FSpS MU).

Práce stěžejně vychází z analýzy studijních plánů oborů studijního programu Tělesná výchova a sport a ze sylabů předmětů pro výuku zdravotní tělesné výchovy v akademickém roce 2016/2017. Podrobné informace o studijních plánech jednotlivých oborů a sylabech vyučovaných předmětů byly vyhledány v elektronických informačních systémech pro vedení studijní agendy. Na FTK UP byl pro vyhledání informací potřebných pro analýzu studijních oborů využit informační systém STAG, na FTVS UK byl využit informační systém IS Studium „SIS“ a pro analýzu studijních oborů na FSpS MU byl k dispozici informační systém IS MU.

Teoretická část je věnována charakteristice zdravotní tělesné výchovy, podává stručný přehled o jejím historickém vývoji, legislativním ukotvení a realizaci v praxi. Informuje o aktuální situaci v společnosti vyžadující kvalitní vysokoškolskou přípravu budoucích tělovýchovných pracovníků v této oblasti.

Praktická část prezentuje výsledky z analýzy bakalářských studijních oborů, navazujících magisterských studijních oborů a výsledky komparace mezi jednotlivými vyučovanými předměty.

Výsledky práce ukazují, že příprava v oblasti zdravotní tělesné výchovy není dostatečná u všech bakalářských oborů studijního programu Tělesná výchova a sport. Na FTK UP lze přípravu v oblasti zdravotní tělesné výchovy u bakalářských studijních oborů považovat za adekvátní. Z hlediska sylabů a zastoupení předmětů ve studijních plánech se jako neadekvátní v oblasti zdravotní tělesné výchovy jeví příprava u bakalářských studijních oborů FTVS UK, vyjma oboru Aplikovaná tělesná výchova a sport osob se specifickými potřebami. Z hlediska zastoupení předmětů ve studijních plánech se příprava v oblasti zdravotní tělesné výchovy jeví jako nedostatečná i u absolventů oboru Management sportu na FSpS MU. U dalších bakalářských oborů FSpS MU se příprava studentů v oblasti zdravotní tělesné výchovy jeví adekvátní. Na všech třech fakultách jsou téměř všechny

předměty ze zdravotní tělesné výchovy vyučované v bakalářském stupni studia ukončeny pouze zápočtem bez nutnosti skládat zkoušku. Pokud studenti nepokračují v navazujících magisterských studijních oborech, jejich vědomosti z této oblasti nejsou zcela dostačující.

V navazujících magisterských studijních oborech studijního programu Tělesná výchova a sport by výuka zdravotní tělesné výchovy na FTK UP, FTVS UK i FSpS MU z hlediska sylabů, zastoupení předmětů ve studijních plánech a hodinové dotace vyučovaných předmětů měla studenty připravit adekvátně pro kvalitní vedení hodin zdravotní tělesné výchovy. Na všech třech fakultách je zdravotní tělesná výchova u stěžejních tělovýchovných oborů připravujících budoucí pedagogické pracovníky zařazena mezi povinnými předměty, které jsou ukončeny zkouškou. Po ukončení navazujících magisterských oborů v programu Tělesná výchova a sport je pro kvalitní aplikování poznatků ze zdravotní tělesné výchovy vhodné další kontinuální vzdělávání, a to například formou CŽV, kterou realizují všechny tři fakulty nabídkou širokého spektra programů v oblasti zdravotní tělesné výchovy.

Smyslem práce bylo přispět k podnětům ke zkvalitnění vysokoškolské přípravy v oblasti zdravotní tělesné výchovy. Z výsledků práce je zřejmé, že prostor pro zlepšení kvalifikace budoucích pedagogických pracovníků je značný.



## 8 SUMMARY

The thesis presents the results of the conducted analysis of university education in the area of Health physical education in the Bachelor's and Master's degree programs of Physical Education and Sport at selected universities in the Czech Republic. The curricula were analysed at three sport-oriented faculties – Faculty of Physical Culture at Palacky University in Olomouc (FTK UP), Faculty of Physical Education and Sport at Charles University in Prague (FTVS UK) and Faculty of Sports Studies at Masaryk University in Brno (FSpS MU).

The work is principally based on the analysis of the curricula of the Physical Education and Sport study program and of the syllabi for teaching of Health physical education in the academic year 2016/2017. Detailed information about curricula of individual fields of study and syllabi of the taught subjects were sought in electronic information systems for administration of the study agenda. STAG information system was used to find information needed for analysis of the fields of study at FTK UP, while “SIS” IS Studium information system was used at FTVS UK and IS MU information system was used to analyse fields of study at FSpS MU.

The theoretical part is devoted to the characteristics of Health physical education, providing a brief overview of its historical development, legislative anchoring and its implementation in practice. It outlines the current situation in society which requires high-quality university training of future teachers of physical education.

The practical part presents the results of analysis of Bachelor's degree programs, the subsequent Master's degree programs and the results of comparison between individual taught subjects.

The results revealed that preparation in the area of Health physical education is not sufficient in all Bachelor's degree programs within the area of Physical Education and Sport. Preparation in the area of Health physical education can be considered adequate in Bachelor's degrees at FTK UP. In terms of syllabi and covered fields of study, preparation in Bachelor's degree programs at FTVS UK seems inadequate in the area of Health physical education, with the exception of Applied Physical Education and Sport of Persons with Special Needs. In terms of covered subjects in the study plans, preparation in the area of Health physical education seems insufficient also for graduates in Sports Management program at FSpS MU. In other Bachelor's degree programs at FSpS MU, preparation in the area of Health physical

education seems adequate. Almost all subjects in the area of Health physical education taught at all three faculties within the Bachelor's degree programs are completed only with a credit, without necessity to pass an exam. If students do not continue in the subsequent Master's degree programs, their knowledge of this area is not sufficient.

The follow-up Master's degree programs of Physical Education and Sport, teaching of Health physical education at FTK UP, FTVS UK as well as at FSpS MU, in terms of syllabi, covered subjects in the curriculum, and the number of hours, is intended to prepare the students adequately for teaching in classes of Health physical education. Health physical education in the key subjects of physical education that prepare future pedagogues is included among obligatory subjects that are concluded with an exam at all three faculties. For continuous quality education after the completion of the subsequent Master's degree programs, all three faculties provide life-long learning in a wide spectrum of programs offered in the area of Health physical education.

The purpose of this work was to contribute to the initiatives to improve the quality of university education in the area of Health physical education and Physical Education and Sport. The results of the work showed that there is a considerable space for improving the qualification of future pedagogical workers.

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Andersen R. E., et al. (1998). Relationship of Physical Activity and Television Watching with Body Weight and Level of Fatness among Children.: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *American Medical Association Journal*, 279(12), 938–942.
- Anderson, P., & Butcher, F. K. (2006). Childhood obesity: Trends and potential causes. *The Future of Children*, 16(1), 19–45.
- Avenell, A., Broom, J., Brwon, T. J., Poobalan, A., Aucott, L., Steerns, S.C., Smith, W.C.S., Jung, R.T., Campbell, M.K., & Grant, A. M. (2004). Systematic review of the long-term effects and economic consequences of treatments for obesity and implications for health improvement, *Health Technology Assessment*, 8(21), 1–182.
- Beránková L., Grmela, R., Kopřivová, J., & Sebera, M. (2012). *Zdravotní tělesná výchova*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Reports*, 100(2), 126– 31.
- Česká asociace Sportu pro všechny. (2010). *Směrnice ČASPV [M – 8/1995/10-4]*.
- Česká asociace Sportu pro všechny. (2014). *Směrnice ČASPV [M – 8/1995/14-5]*.
- Dostálová, I. (2002a). Rozbor svalových funkcí u dětí mladšího školního věku. In J. Riegerová (Ed.), *Sborník V. celostátní konference v oboru funkční antropologie a zdravotní tělesné výchovy* (pp. 32–33). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dostálová, I. (2002b). Rozšíření a zkvalitnění výuky zdravotní tělesné výchovy. In M. Mosek & L. Pyšný (Eds.), *Sborník referátů z vědeckého semináře s mezinárodní účastí Pohyb a výchova* (pp. 12 – 14). Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně.
- Dostálová, I. (2011). Teorie a praxe zdravotní tělesné výchovy. *Tělesná kultura*, 34(2), 113–125.
- Dostálová, I. (2013). *Zdravotní tělesná výchova ve studijních programech Fakulty tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dostálová, I., Sigmund, M., & Kvintová, J. (2013). Theoretical and practical aspects of health physical education in the Czech republic. *E-pedagogium*, II, 110–124.
- Dvořáková, H. et al. (2014). *Pohyb a výživa. Šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků.

- Evropská komise (2008). *EU Physical Activity Guidelines. Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity*. Retrieved on 1. 8. 2016 from World Wide Web: [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf)
- Fakulta informatiky (2016). *Informační systém Masarykovy univerzity*. Retrieved on 24. 10. 2016 from World Wide Web: <https://is.muni.cz/>
- Fakulta sportovních studií. (2012). *Zdravotní tělesná výchova*. Retrieved on 1. 11. 2016 from World Wide Web: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/ztv/doc/ztv.pdf>
- Fakulta sportovních studií. (2016). *Katedra podpory zdraví*. Retrieved on 24. 10. 2016 from World Wide Web: <http://www.fsps.muni.cz/kpz/>
- Fakulta tělesné kultury. (2016). *Základní informace o fakultě*. Retrieved on 23. 10. 2016 from World Wide Web: <http://ftk.upol.cz/o-fakulte/zakladni-informace/>
- Fakulta tělesné výchovy a sportu. (2016). *Katedra zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství*. Retrieved on 24. 10. 2016 from World Wide Web: <http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-600.html>
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K. L., Chatterji, S., & Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: A 51 - country survey. *American Journal of Preventive Medicine*, 34(6), 486–494.
- Hamar, P., Biddle, S., Soós, I., Takács, B., & Huszár, A. (2010). The prevalence of sedentary behaviours and physical activity in Hungarian youth. *European Journal of Public Health*, 20(1), 85–90.
- Hardman, A. E., & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained* (2nd ed.). Routledge: Abingdon.
- Haskell, W. L., et al. (2007). Physical Activity and Public Health: Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116(9), 1081–1093.
- Hastie, P. A., & Wallhead, T. L. (2015). Operationalizing physical literacy through sport education. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 132–138.
- Hoffman, S. J., et al. (2009). *Introduction to kinesiology. Studying physical activity* (3rd ed.). Auckland: Human Kinetics.
- Hošek, V. (1994). Motivace školní tělesné výchovy a její podmíněnost. In *Sborník referátů z vědeckého semináře Školní tělesná výchova a celoživotní pohybová aktivita*. (pp. 11–17). Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

- Hošková, B., & Matoušová M. (2007). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Kalman, M., & Hamřík, Z. (2013). Je nízká úroveň pohybové aktivity veřejněpolitický problém? *Tělesná kultura*, 36(2), 96–114.
- Kopecký, M. (2010). *Zdravotní tělesná výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Kudláček, M. (2006). The American adapted physical education in the first half of 20th century. *Acta Universitatis Palackianae Olomouensis. Gymnica*, 36(1), 23–28.
- Kudláček, M., Ješina, O., Bláha, L., & Janečka, Z. (2010). Kompetence učitelů tělesné výchovy ve vztahu k integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve školní tělesné výchově. *Tělesná kultura*, 33(1), 41–56.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. et al. (1996). *Pohyb v prevenci a terapii: Kapitoly z tělovýchovného lékařství pro studenty fyzioterapie*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Kutnohorská J. (2009). *Výzkum v ošetřovatelství*. Praha: Grada Publishing.
- Masarykova univerzita. (2010). *Masarykova univerzita. Celoživotní vzdělávání*. Brno: Masarykova univerzita. Retrieved on 6. 11. 2016 from World Wide Web: [https://www.muni.cz/media/21289/u3v\\_brozura-czv.pdf](https://www.muni.cz/media/21289/u3v_brozura-czv.pdf)
- Masarykova univerzita. (2016). *Fakulta tělesné výchovy a sportu*. Retrieved on 24. 10. 2016 from World Wide Web: <http://www.muni.cz/fsps/history/milestones>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32, 314–363.
- Ministerstvo mládeže, školství a tělovýchovy České republiky. (1998). *Zákon o vysokých školách* [111/1998].
- Ministerstvo mládeže, školství a tělovýchovy České republiky. (2004). *Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)* [561/2004].
- Ministerstvo mládeže, školství a tělovýchovy České republiky. (2016). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*.
- Ministerstvo zdravotnictví Československé republiky. (1991). *Úprava a výklad směrnice o péči a zdraví při provádění tělesné výchovy, sportu a branně sportovních činností*. [3/1981].
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2013). *Vyhláška o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu* [391/2013].
- Ministerstvo zdravotnictví České republiky. (2013). *Výklad k vyhlášce o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu* [391/2013].

- Mykasová, L. (2006). *Současný stav vyučovacího předmětu zdravotní TV na 1. stupni ZŠ*. Diplomová práce, Technická univerzita v Liberci, Fakulta pedagogická, Liberec.
- Newell, K. M. (1990). Physical activity, knowledge types, and degree programs. In *Introduction to kinesiology. Studying physical activity (3rd ed.)*. (pp. 6–7).
- Novosad, L. (2001). Význam tělesného pohybu z kinantropologického a speciálně pedagogického hlediska. *Speciální pedagogika*, 11(4), 239–242.
- Pastucha, D. et al. (2011). *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. Praha: Grada Publishing.
- Pastucha, D., Sovová, E., Malinčíková J., & Kocvrlich. M. (2014). Legislativa posuzování zdravotní způsobilosti ke sportu v ordinaci PLDD. *Pediatric pro praxi*, 15(2), 111–112.
- Pokorná, J., & Břečková, G. (2009). Využití pohybových aktivit ve vodě ve „zdravotní tělesné výchově“ na základní škole. In V. Mužík, & V. Süß (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. (pp. 136–143). Brno: PF MU.
- Pstružina, K. (1999). *Atlas filosofie vědy*. (Fond rozvoje MŠMT F5 1747/1999) (Fond rozvoje MŠMT F5 1588/2002) Retrieved on 1. 11. 2016 from World Wide Web: <http://nb.vse.cz/kfil/win/atlas1/analyza.htm>
- Sherrill, C. (1997). *Adapted Physical Activity, Recreation and Sport. Crossdisciplinary and Lifespan*. Duboque: The McGraw-Hill Companies.
- Sigmund, E., Lokvencová, P., Sigmundová, D., Turoňová, K., & Frömel, K. (2008). Vztahy mezi pohybovou aktivitou a inaktivitou rodičů a jejich 8–13letých dětí. *Tělesná kultura* 31(2), 89–101.
- Sigmund, E., & Sigmundová D. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví a dětí mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Strnad, P. (2005). *Současný stav vyučovacího předmětu zdravotní tělesná výchova na základních a středních školách*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
- Strnad, P. (2007). Závěry výzkumné zprávy o stavu vyučovacího předmětu zdravotní tělesná výchova na našich základních a středních školách a z nich vyplývající doporučení. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 73(7), 19–24.
- Strnad, P., & Hendl, J. (2007). Neutěšený stav zdravotní tělesné výchovy na základních a středních školách v České republice. *Tělesná výchova a sport*, 73(5), 8–18.
- Strnad, P., Hendl, J., & Kyrálová, M. (2007). Současný stav zdravotní tělesné výchovy na základních a středních školách z pohledu praktických lékařů pro děti a dorost. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 73 (6), 10–19.

- Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Škvára, F. (1973). *Úvod do metodiky zvláštní tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- Škvára, F., & Srdečný, V. (1973). *Teorie vyučování zvláštní tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- Válková, H. (2010). Teoretické vymezení APA jako kinantropologické disciplíny: Co to je, když se řekne APA. *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*, 1(1), 25–32.
- Vlček, P., & Mužík, V. (2012). Soulad mezi projektovaným a realizovaným kurikulem jako faktor kvality vzdělávání v tělesné výchově. *Česká kinantropologie*, 16(1), 21–35.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174 (6), 801–809.
- Whitehead M. (2010). *Physical Literacy: Throughout the Lifecourse*. New York: Routledge.
- Zítka, M. (2014). *Závěry veřejného slyšení Pohybová gramotnost*. Česká asociace Sport pro všechny.

## **10 PŘÍLOHY**

Příloha 1. Seznam nemocí, vad a stavů, které vylučují nebo limitují zdravotní způsobilost k tělesné výchově nebo sportu dle Vyhlášky č. 391/2013 Sb., o zdravotní způsobilosti k tělesné výchově a sportu



## **Příloha 1. Nemoci, vady a stavy, které vylučují nebo omezují zdravotní způsobilost ke sportu nebo k tělesné výchově (Příloha č. 2 k Vyhlášce 391/2013 Sb.)**

### I. Nemoci, vady nebo stavy svalové a kosterní soustavy a pojivové tkáně

1. osteoporóza
2. osteoartróza
3. osteochondropatie
4. aseptické kostní nekrózy
5. organické poruchy páteře (skolióza, rotace, floridní stadium morbus Scheuermann)
6. dysplázie kyčle a další poruchy vývoje hybného systému s trvalými následky
7. stavy po implantaci kloubní náhrady
8. závažné funkční poruchy hybného systému
9. stavy po úrazech s trvalými následky

### II. Nemoci, vady nebo stavy oběhové soustavy

1. ischemická choroba srdeční
2. nedostatečně korigovaná hypertenze či její závažné orgánové komplikace
3. srdeční selhání
4. dysrytmie a stavy po implantaci kardiostimulátoru/ICD/CRT
5. plicní hypertenze
6. cerebrovaskulární onemocnění s deficitem či s vysokým rizikem komplikací
7. kardiomyopatie
8. závažná vrozená onemocnění srdce a cév
9. závažné chlopenní vady
10. cévní náhrady

### III. Nemoci, vady nebo stavy dýchací soustavy

1. asthma bronchiale
2. chronická obstrukční plicní nemoc
3. tuberkulóza
4. intersticiální plicní procesy

### IV. Nemoci, vady nebo stavy krve, krvetvorných orgánů a novotvary

1. maligní nádorová onemocnění
2. závažná hematologická onemocnění
3. krvácivé stavy, antikoagulační a antiagregační léčba
4. hyperkoagulační stavy
5. splenomegalie

### V. Nemoci, vady nebo stavy endokrinní soustavy, výživy a přeměny látek

1. diabetes mellitus, zejména nedostatečně kompenzovaný, s orgánovými komplikacemi
2. nemoci se zvýšeným rizikem hypoglykémie
3. závažné endokrinopatie
4. dědičné metabolické vady včetně mitochondriálních poruch
5. obezita, zejména vyššího stupně

### VI. Poruchy duševní a poruchy chování

1. závažná psychiatrická onemocnění a poruchy mentálního vývoje
2. poruchy příjmu potravy
3. závislosti

4. poruchy pozornosti včetně navozených léčbou

## VII. Nemoci, vady a stavy nervové soustavy

1. epilepsie, křečové stavy a stavy s poruchou vědomí
2. demyelinizační a degenerativní onemocnění nervové soustavy
3. radikulopatie, neuropatie
4. myopatie, myasthenia gravis
5. poruchy rovnováhy
6. encephalopatie
7. dětská mozková obrna
8. poruchy hybnosti organického původu
9. úžinové syndromy

## VIII. Nemoci, vady a stavy oka a očních adnex, ucha a bradavkového výběžku

1. smyslové vady včetně refrakčních vad nad 4,5 D
2. retinopatie
3. onemocnění středního a vnitřního ucha
4. slepota i jednostranná
5. závažná nedoslýchavost a hluchot

## IX. Nemoci, vady, poruchy a stavy infekční povahy nebo týkající se mechanismu imunity

1. recidivující a chronická zánětlivá onemocnění
2. autoimunitní onemocnění
3. závažné imunodeficience
4. stavy po transplantaci
5. imunosuprese

## X. Nemoci, vady a stavy trávicí soustavy

1. chronické střevní záněty a jiná závažná onemocnění zažívacího traktu
2. chronická hepatitis a jiné hepatopatie
3. vředová choroba 4. hernie s rizikem komplikací

## XI. Nemoci, vady a stavy močové a pohlavní soustavy

1. chronická onemocnění ledvin a vývodných cest močových
2. solitární ledvina

## XII. Nemoci a stavy spojené s těhotenstvím

1. preeklampsie
2. patologická gravidita
3. vícečetné těhotenství
4. druhý a třetí trimestr fyziologické gravidity a šestinedělí