

Studijní opora

Pohybové aktivity v primární prevenci

PhDr. Markéta Parkanová

Rozsah: 5 hodin výuky, 10 hodin konzultací ZS
5 hodin výuky, 10 hodin konzultací LS

Úvod

Předmět je rozdělen do čtyř tematických oblastí: - fitness - plavecké sporty - individuální sporty - kolektivní sportovní hry.

Seznamuje posluchače lékařské fakulty se začleňováním vhodných pohybových aktivit do primární prevence různých onemocnění. Ukazuje možnosti rozvoje pohybových schopností a zdokonalování speciálních pohybových dovedností. V teorii se snaží o posouzení vhodnosti jednotlivých pohybových aktivit a vymezení kontraindikací z hlediska věkových zvláštností.



Cíle studia předmětu

1. Poskytnout studentům maximum nezbytných informací potřebných v jejich praxi.
2. Získat znalosti o pohybových aktivitách využitelných nejen ve svém budoucím povolání, ale i v soukromém životě.
3. V oblasti primární prevence motivovat posluchače a zařadit pohybové aktivity do denního režimu studenta.
4. Vhodným výběrem pohybových aktivit kompenzovat sedavý způsob života a zabránit poklesu fyzické zdatnosti.



Časový rozsah

ZS

úvod - rozdělení primární a sekundární prevence

pohybové aktivity v oblasti fitness

plavání – pohybové aktivity ve vodě

LS

úvod – rozdělení kolektivních a individuálních sportů, význam pro fyzické i psychické zdraví

kolektivní sportovní hry, jejich uplatnění v primární prevenci

individuální sporty vhodné pro primární prevenci



Klíčová slova

Primární prevence, pohyb, svalové dysbalance, vzpřímené držení těla, fyziologie zátěže, tepová frekvence, fitness, plavání, kolektivní hry, individuální sporty.



Průvodce studiem – základní pojmy

Pohybové aktivity jsou označovány jako nedílná součást primární i sekundární prevence různých chorob. Typickým příkladem jsou choroby srdce a cév, poruchy vzpřímeného držení těla, svalové nerovnováhy, poruchy pohybového aparátu, obezita atd...

V předmětu jsou posluchači seznamováni s teoretickými i praktickými východiskami primární prevence v jednotlivých sportovních oblastech. Důraz je kladen na indikace pohybových aktivit vzhledem k věku, zdravotnímu stavu, na vhodnost cvičení a správný výběr i na kontraindikace a rizika spojená s nevhodnou volbou či nesprávným provedením jednotlivých cviků.

Rozdělení sportů pro výuku pohybových aktivit v primární prevenci:

1/ fitness

- aerobik
- body styling
- P class
- posilování
- spinning
- kondiční trénink
- strečink

2/ pohybové aktivity ve vodě

- plavání, jednotlivé plavecké způsoby
- výuka neplavců
- hry ve vodě
- záchrana tonoucího

3/ kolektivní sportovní hry

- volejbal
- basketbal
- fotbal
- florbal

4/ individuální sporty

- tenis
- stolní tenis
- squash
- golf



Kontrolní otázky

- Co je to primární prevence a pro koho je určena?
- Uveďte příklady onemocnění, kterým můžeme předcházet díky pravidelným pohybovým aktivitám?
- Jak se projevuje adaptace organismu na zátěž?



Otázky k zamyšlení

Jakým způsobem lze motivovat zdravé jedince k primární prevenci?



Literatura

- ČECHOVSKÁ, I., MILEROVÁ, H., NOVOTNÁ, V.: Aqua-fitness. Praha, Grada Publishing, 2003.
- HAVLÍČKOVÁ, L.: Fyziologie tělesné zátěže., Praha, Karolinum 1997.
- HENDL, J., DOBRÝ, L. a kol.: Zdravotní benefity pohybových aktivit., Praha, Karolinum 2011.
- HOFER, Z. a kol.: Technika plaveckých způsobů. Praha, Karolinum, 2000.
- KAPLAN, O.: Volejbal. Praha, Grada Publishing, 1999.
- MILER, T.: Záchranář - bezpečnost a záchrana u vody. Praha, VZS ČČK, 1999.
- PERNICOVÁ, H.: Zdravotní TV. Praha, Fortuna, 1993.
- VELENSKÝ, M.: Basketbal. Praha, Grada Publishing, 1999.