

4. ročník konference Zdravotní tělesná výchova

5.10.2024 - | Fakulta tělesné výchovy a sportu UK

Čtvrtý ročník konference Zdravotní tělesná výchova se konal na naší fakultě dne 20. 9. 2024. Touto akcí jsme se připojili k celorepublikové akci Aktivní září. Desítky odborníků z celé republiky i ze zahraničí společně strávili den věnovaný zdravému pohybu.

Po ranním praktickém workshopu Jógová inspirace v ZTV s Veronikou Szabóovou následovalo oficiální zahájení. Toho se v letošním roce ujala vedoucí české kanceláře WHO paní Zsófia Pusztai. Ve svém příspěvku zdůraznila naléhavost celospolečenské podpory pohybové aktivity v populaci a ocenila konferenci, spolupráci s fakultou, jakož i kampaň Aktivní září, jako důležité kroky na této cestě. Za organizační výbor uvítaly účastníky Jitka Vařeková, Markéta Křivánková a Andrea Mahrová z Katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství FTVS UK, které seznámily účastníky s novinkami v oblasti ZTV a představily program konference.

Jako hlavní host vystoupil v prvním bloku za Českou školní inspekci Karel Kovář, který ve své prezentaci přiblížil dlouhodobé působení České školní inspekce v oblasti podpory pohybové gramotnosti českých dětí. Jedním z nástrojů jsou pravidelná šetření, jejichž výstupem jsou veřejně dostupné tematické zprávy, ze kterých vyplývají důležité informace o zdravotnosti českých dětí a současně i materiálních a personálních podmínkách škol ve vztahu k tělesné výchově. V návaznosti na zjištěná data ČŠI ve svém komplexním materiálu Aktivní škola doporučuje školám podstatně zvýšit podporu pohybu nejen v hodinách tělesné výchovy, ale napříč celým vyučováním, při cestě do školy, o přestávkách i v odpoledních hodinách. Koncept Aktivní škola byl vytvořen ve spolupráci s odborníky z tělovýchovných fakult v ČR a v obecné rovině i s řadou praktických doporučení inspiruje ke zlepšení pohybového režimu dětí. Kamil Kotlík z katedry společenskovedního základu v kinantropologii naší fakulty se ve svém příspěvku věnoval komplexní analýze problému uvolňování z tělesné výchovy v kontextu legislativy i školské praxe. Upozornil v této souvislosti na alarmující situaci na některých školách a současně pozitivní iniciativy zaměřené na řešení tohoto problému.

Po dopoledním teoretickém programu následovaly tři velké praktické workshopy. Alena Skotáková (MUNI, Brno) ve svém příspěvku Zábavná rytmická cvičení pro všechny prezentovala práci s rytmem pro celostní psychomotorické působení. Workshop Elišky Nejdlové (absolventka FTVS UK a certifikovaná lektorka Feldenkraisovy metody) i v letošním roce nabídl inspiraci metodou Pohybem k sebeuvědomění podle Moshe Feldenkraise. Tentokrát se jednalo o využití pohybové řady v poloze ve vzporu klečmo. Třetí workshop proběhl pod vedením Markéty Křivánkové a byl zaměřený na neurotraining, tedy rozvoj koordinace skrze vizuomotorická cvičení.

Odpolední teoretickou sekci zahájil proděkan FTVS UK Aleš Vlk se svým příspěvkem o pozitivních a inspirativních příkladech ze zahraniční praxe v kontextu tělesné výchovy. Jitka Vařeková z domácí katedry zdravotní tělesné výchovy a tělovýchovného lékařství v příspěvku upozornila na tři klíčové zdravotní indikace v současné ZTV. V běžné praxi je zaznamenáván vedle "běžných" funkčních poruch pohybového systému (svalové dysbalance, poruchy držení těla, poruchy koordinace) enormní nárůst jak metabolických poruch (primárně obezity), tak i psychosociálních obtíží (úzkostně-depresivních poruch, digitálních a jiných závislostí). Před ZTV tak stojí velký úkol v nabídnutí efektivních strategií cílených na podporu u těchto poruch a s nimi souvisejících speciálních vzdělávacích potřeb. Vojtěch Kovařovic se ve svém příspěvku zaměřil na otázku co má smysl efektivně diagnostikovat a řešit v kontextu ZTV. František Lörinczi (Univerzita Komenského v Bratislavě) zaměřil svůj příspěvek na význam dechových funkcí v ZTV i na praktické metody práce s

dechem. Přestávka mezi odpoledním teoretickým a praktickým blokem nabídla posterovou sekci s příspěvky kolegů z ČR i ze Slovenska (Alena Koblížková, Dagmar Švecová, Ilona Pavlová, Jitka Vařeková, Eva Schwarzová a Richard Sporina).

Odpoledne nabídlo tři paralelní dvouhodinové workshopy pod patronací Kláry Dařové, Markéty Křivánkové a Pavlíny Novákové, přičemž na každém z nich vystoupili tři prezentující. Blok zaměřený na netradiční pomůcky se věnoval relaxačním, dechovým a zklidňujícím hrám pod vedením Karolíny Hurdálkové. Dále si v tomto bloku účastníci zacvičili na velkých míčích "hravě zdravě" s Hanou Janoškovou. Poslední část bloku pak zajistila cvičení s netradičními pomůckami, která vedla Jana Boučková. Blok nazvaný ZTV inspirace měly v režii odbornice z brněnské Masarykovy univerzity. V úvodu se cvičil Slow toning s hudebním doprovodem v podání skvělé Aleny Koblížkové, další aktivitou byly mobilizace v TV od Pavlíny Vaculíkové. Workshop byl zakončen kreativními tanečními aktivitami a baletem (Alena Kostelníková, Zora Svobodová).

Třetí workshop byl cíleně zaměřený na podporu žáků se zrakovým postižením v TV. V tomto workshopu se účastníkům věnovali konzultanti aplikovaných pohybových aktivit z Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci, kteří díky grantu nadačního fondu Českého rozhlasu Světluška působí v Praze a ve Středních Čechách. V sekci vystoupila také Barbora Bertlová z Centra asistivních technologií Atelion při ČVUT a Pedagogické fakulty UK, která představila specializované reliéfní edukační materiály "hmatáky" pro děti se zrakovým postižením. Závěrečnou pohybovou lekcí bylo představení DNS FIT KID pod vedením fyzioterapeutky a pohybové lektorky Romany Šnajdrové. I tato lekce byla interaktivní a po krátkém teoretickém úvodu nabídla možnost vyzkoušet si metodickou řadu konceptu od prvních výchozích nastavení po hravé aplikace při skupinové práci.

Konference ZTV 2024 nabídla bohatý program i příjemnou atmosféru. Pevně věříme, že se naplnil jak odborný, tak i reprezentační účel konference. Velké díky patří skvělým přednášejícím, všem kolegům z katedry ZTV i z jiných kateder, týmu studentů, podpoře fakulty, a hlavně všem hostům, kteří dorazili a program spolu s námi prožili. Za podporu děkujeme i partnerům konference - společností DECATHLON a SVORTO. Těšíme se na setkání v roce 2025, které předběžně plánujeme na 12. září.

<https://ftvs.cuni.cz/FTVS-68.html?locale=cz&news=23379>