

Z našej činnosti vyberáme:
Podpora pohybovej aktivity detí a mládeže v regióne Liptova
MUDr. Ľubica Benková
Poradňa zdravia, RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši.

V Správe Svetovej zdravotníckej organizácie o zdraví v Európe z roku 2005 je uvedený faktor nedostatok fyzickej aktivity - ako jeden zo siedmich rizikových faktorov hlavných ochorení v európskom regióne.

Jeden z 10 kľúčových faktov o fyzickej aktivite v Európskom regióne SZO uvádza, že len 34 % mladých ľudí v Európe vo veku 11, 13, 15 rokov udáva dostatočnú fyzickú aktivitu podľa súčasných smerníc (Tlačová správa WHO Regional Office for Europe (*Physical activity: a basic requirement for health*, 17.11.2006).

Klesajúca fyzická zdatnosť detí a mládeže sa podieľa na vzrastajúcej chorobnosti detskej populácie na Slovensku (neuroticizmus, ochorenia dýchacej sústavy, alergie, cukrovka, hypertenzia a iné). Tieto a iné informácie boli východiskom k aktivitám na podporu pohybovej aktivity pre pracovníkov Poradne optimalizácie pohybovej aktivity v RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši. Intervencie prebiehali v školskom roku 2006, 2007, 2008 na základných a stredných školách.

Skríning nesprávneho držania tela

Aktívne vyhľadávanie detí a mládeže s chybným držaním tela umožňuje predísť vývoju chronických chorobných zmien (deformítam chrbtice) v neskoršom veku.

V okresoch Liptovský Mikuláš a Ružomberok bolo hodnotené držanie tela žiakov 7. ročníka základných škôl a študentov prvých ročníkov stredných škôl. Sú to jedinci v prudkom období rastu.

Metodika:

Skríning prebiehal vo zvlášť vyčlenených priestoroch školy (blízko telocvične napr. v kabinete pedagógov), kde boli prizývaní žiaci a študenti – po dvaja.

Hodnotenie držania tela bolo spojené zároveň s poskytnutím spätnej väzby .

Každý žiak, študent sledoval svoje držanie tela a to buď:

- na monitore počítača, kde sme po odfotení študenta snímok preniesli, alebo
- v zrkadle.

Použitie (veľkého) zrkadla, kde mohli žiaci a študenti sledovať svoje držanie tela je spôsob intervencie rovnako motivačný, menej technicky aj časovo náročný.

Žiakom aj študentom popri sledovaní svojho držania tela boli objasnené kritériá správneho držania tela. V prípade zistenia nesprávneho držania tela boli poskytnuté informácie o odchýlke (zvýraznené fyziologické zakrivenia chrbtice), jej príčinách a dôsledkoch.

Napr. v prípade, že ostávali lopatky študent bol poučený o potrebe zmeniť polohu ramien (dozadu) a stiahnuť lopatky k sebe.

Žiaci aj študenti prejavovali veľký záujem až akési zdesenie nad neesteticky odstavajúcimi lopatkami, uvoľnenými brušnými svalmi, nadmerne predklonenou hlavou ohnutým drikom a pod. Mali záujem na odstránení neestetickéj zvýšenej zakrivenosti svojej chrbtice, rozhodne mali záujem riešiť problém. Vznikol vhodný moment pre motiváciu k pohybu .

Podstata aktivity:

Estetické hľadisko sa ukázalo ako veľmi dobrý motivačný prostriedok k pohybovej aktivite. Išlo o tzv. negatívnu (šokovú) motiváciu k pohybu.

Po ukončení individuálnej intervencie nasledovalo skupinové poradenstvo v telocvični.

Žiaci a študenti boli poučení o princípoch korekcie nesprávneho držania tela, o odstránení svalovej dysbalancie: najskôr uvoľnením a predĺžením posturálneho svalstva až potom posilňovaním hypotonického svalstva.

Nasledovala praktická časť: demonštrácia jednoduchých cvičení. Začínali sme od korekcie polohy panvy prácou so svalstvom dolných končatín, postupne sme pracovali s korekciou svalovej dysbalancie drieku, hrudníka a krku.

Pri nácviku spevňovania svalov boli využité steny - vynikajúci nápravný prostriedok pre chrbticu.

Žiakom a študentom boli poskytnuté ďalšie informácie o pozitívnom vplyve pohybovej aktivity:

- zvyšuje výkonnosť v intelektuálnej oblasti,
- zlepšujú sa možnosti zvládnutia duševného napätia,
- spevňujú sa kosti,
- znižuje sa riziko chronických ochorení.

Mladým ľuďom, zvlášť z mesta, sa nechce na hodinách telesnej výchovy cvičiť, vyhovávajú sa, zabudnú si úbor, atp. Často krát sa nezapájajú do cvičení práve tí žiaci a študenti, ktorí pohyb veľmi potrebujú (napr. s poruchou imunity).

Výsledok skríningu nesprávneho držania tela:

Skríningu, následnej spätnej väzby a intervencie sa spolu zúčastnilo 459 detí a mládeže. Nesprávne držanie tela bolo u 56 % posudzovaných – teda každý druhý žiak alebo študent.

Žiaci a mladí ľudia zo začiatku brali vyšetrovania ako nutné zlo, po vysvetlení ale zmenili názor, mnohí prišli po skončení aktivity a pýtali sa, čo môžu pre zdravý chrbát urobiť.

Intervencie na základných školách: Telovýchovné chvíľky pre žiakov 1.ročníka

Jednoduché 5-10 minútové cvičenia prebiehajú:

- počas vyučovania pri poklese pozornosti žiakov prvého ročníka,
- v sede – na stoličkách v triede.

Cviky sú zamerané aj na posilňovanie svalových skupín, ktoré upevňujú správne držanie tela.

Východisková poloha pri cvičení :

- žiaci sedia na prednej časti stoličky,
- chrbát je vždy rovný,
- panva je v línii chrbta (nie je preklopená dopredu)
- brucho je stiahnuté,
- hlava je vytiahnutá,
- brada je zasunutá,
- plecia tlačia dole a dozadu,
- lopatky tlačia k sebe,
- ramená sú uvoľnené,
- nohy sú spolu – kolená pri sebe a chodidlá na zemi.

Cviky sú zoradené tak, že sa postupne uvoľňuje svalstvo šije, posilňujú medzilopatkové, brušné a sedacie svaly.

Záver

Zdravotno-výchovný, neautoritatívny spôsob motivácie k pohybu u žiakov aj študentov sa osvedčil ako efektívny.

Obrazová príloha:

Obrazová príloha svedčí o vplyve sedavého spôsobu života na zvýšené riziko vzniku deformácie chrbta.



Foto: Archív RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši.

Všetok textový a multimediálny obsah a akékoľvek uverejnené informácie v tomto dokumente sú vlastníctvom tvorcov a ďalších osôb, ktoré sa podieľajú na ich tvorbe v zmysle zákona č. 383/1997 Z.z. Všetky tu zverejnené dáta a údaje sú chránené autorskými právami. Akékoľvek distribuovanie obsahu uverejneného na tejto stránke alebo akýchkoľvek jeho súčasti je možné až po získaní súhlasu autora.