

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o.

**5. BIENÁLE MEZINÁRODNÍ KONFERENCE
WELLNESS, ZDRAVÍ A KVALITA ŽIVOTA
PRAHA 2. 11. – 3. 11. 2017**

The College of Physical Education and Sport PALESTRA, L.t. d

**5th BIENNALE INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
WELLNESS, HEALTH AND QUALITY OF LIFE
PRAGUE 02–03/11/2017**



PALESTRA®
Vysoká škola tělesné výchovy a sportu

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.

**5. BIENÁLE MEZINÁRODNÍ KONFERENCE
WELLNESS, ZDRAVÍ A KVALITA ŽIVOTA
2. – 3. 11. 2017**

The College of Physical Education and Sport PALESTRA, L.t. d

**5th BIENNALE
INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE
WELLNESS, HEALTH AND QUALITY OF LIFE
02–03/11/2017**

Tematické zaměření:

Průkazné a kvalitní výsledky výzkumu holistického konceptu v širokém globálním zaměření.

Bio–psycho–sociální rovnováha a aktivní životní styl.

Thematic:

Significant and high-quality research results in the content of holism from broadly global aspects.

Bio-psycho-social balance and active life style.

PRAHA

Editoři/Editors: prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.
Mgr. Kamila Bulířová
Alena Malcová

Poděkování

Vytvoření této publikace bylo podpořeno Grantovou agenturou České republiky v rámci projektu GAČR ID 17-25710S.

Acknowledgement

The publication has been supported by the Czech Science Foundation – project GAČR ID 17-25710S



© Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.
© The College of Physical Education and Sport PALESTRA, L.t. d

PRAHA 2017
PRAGUE 2017

ISBN 978-80-87723-39-5

Vědecký výbor/ Scientific committee

Prezident/President:

Prof. PhDr. Václav HOŠEK, DrSc. – Česká republika/ Czech Republic

Členové:

Prof. PaedDr. Pavol BARTIK, Ph.D. – Slovenská republika/ Slovak Republic

Prof. Dr. habil. Eugeniusz BOLACH, PhD. – Polsko/ Poland

Prof. Ing. Václav BUNC, CSc.. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. Daniela DASHEVA, PhD. – Bulharsko/Bulgaria

Prof. Shivnath GHOSH, PhD. – Indie/India

Prof. PaedDr. Karol GÖRNER – Slovenská republika/ Slovak Republic

Prof. Tetsuo HARADA, PhD. – Japonsko/Japan

Doc. MUDr. Dobroslava JANDOVÁ – Česká republika/ Czech Republic

Doc. Petar IANKOV, PhD. – Bulharsko/Bulgaria

Prof. PaedDr. Jozef LIBA, PhD. – Slovenská republika/ Slovak Republic

Doc. PaedDr. Petr KOLISKO, CSc.. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. PaedDr. Milada KREJČÍ, CSc. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. Andrzej KOSMOL, PhD. – Polsko/ Poland

Doc. Mgr. Martin KUDLÁČEK, Ph.D. – Česká republika/ Czech Republic

Doc. Marina MALIGINA, PhD. – Rusko/Russia

Prof. Walter MENGIEN, PhD. – Švýcarsko/ Switzerland

Prof. Alida MOONEN, PhD. – USA

Doc. MUDr. Petr PETR, Ph.D. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. Rado PIŠOT, PhD. – Slovenská republika/ Slovak Republic

Prof. PhDr. Pavel SLEPIČKA, DrSc. – Česká republika/ Czech Republic

Doc. PhDr. Pavel TILINGER, PhD. – Česká republika/ Czech Republic

Doc. PhDr. Jiří TŮMA, Ph.D. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. PhDr. Hana VÁLKOVÁ, CSc. – Česká republika/ Czech Republic

Prof. Kailash TULI, PhD. – Rakousko a Indie/ Austria + India

Dr. Yury ZVEREV MD, PhD. – Rusko/Russia

OBSAH / CONCENT

Slovo úvodem	8
Welcome address	9
Program	10
Hlavní přednášející	
Keynote speakers	12
Postoje žiakov k telesnej výchove a športu ako významný ukazovateľ ich životného štýlu	
Attitudes of pupils to physical education and sport as an important indicator of their lifestyle	
Pavol BARTIK	18
Efekt pohybové intervencie u osôb bez pravidelného pohybového tréningu	
The effect of movement intervention in people without regular movement training	
Václav BUNC	19
Perspektivy kondice člověka na prahu průmyslové revoluce 4.0	
Perspectives of human conditions on the threshold of industrial revolution 4.0	
Václav HOŠEK	20
Computer kinesiology u dysfunkcí pohybového systému	
Computer kinesiology in locomotive system disfunctions	
Dobroslava JANDOVÁ	22
Výzkum resilience, spirituality a stavu well-being v kontextu traumatu	
An exploration of resilience, spirituality and wellbeing in the context of trauma	
Waheeda KHAN	24
Wellnes a lázeňství	
Wellness and balneology	
Petr KOLISKO, Milada SÁROVÁ	26

Život v rovnováze

Life of balance

Milada KREJČÍ

27

Dvanáctidenní (288 hodin) expozice přirozeným inhalacím, pobyt v LDT Slavkov, Bohdalovice, okres Český Krumlov. Vliv na inflammomarker FeNO u účastníků pobytu.

Twelve days (288 hours) exposition to natural inhalations, during the stay at scr-summer recovery camp Slavkov, Bohdalovice, district Český Krumlov. The influence on inflammomarker FeNO in the participants

Petr PETR, Zuzana LIPTÁKOVÁ

29

Wellness a globální turistika

Wellness and global tourism

Ludmila VACKOVÁ

30

Turistika jako součást komplementárních programů Speciálních olympiád

Tourism as a part of complimentary programs in special olympics (theoretical survey with advancement in practice)

Hana VÁLKOVÁ

32

POSTEROVÁ SEKCE POSTER SECTION

Vplyv pohybového programu na dynamickú funkciu chrčbtice ako prejavu funkčnosti svalového systému žiačok

The effect of the physical program on the dynamic spine functionality as the expression of the functioning muscular system of the female students

Elena BENDÍKOVÁ, Michal MARKO

33

Zdravá společenství – tvorba a ověřování edukačních wellness programů u osob s mentálním postižením

Healthy communities - creation and validation of educational wellness programs for persons with mental disabilities

Jitka GIGALOVÁ, Jiří KAJZAR, Milada KREJČÍ

34

Aspekty sociálnej práce pri komunikácii s onkologickým pacientom Aspects of social work in communication with oncology patients	
Slávka DŽAČOVSKÁ, Jiří TŮMA	35
Tuky a ich vplyv na kondíciu a výkonnosť študentov akadémie ozbrojených síl Liptovský Mikuláš Fats and their impact on physical condition and performance of the students at the armed forces academy in Liptovský Mikuláš	
Dušan LITVA	36
Vliv pohybové aktivity na udržení svalové hmoty a well being onkologického pacienta The effect of physical activity on the muscle mass maintaining and the well-being of an oncology patient	
Eva NECHLEBOVÁ, Monika KAUTSKÁ	37
Cesta k wellness a kvalita života The path to wellness and quality of life	
Richard NEUWIRTH	38
Stravovacie návyky žiakov mladšieho školského veku Eating habits of pupils in primary education	
Barbora NOVOTNÁ, Julian KRULL	39
Domáci wellness hnízdo jako základní buňka programu harmonie – jedna z cest jak změnit současný svět Home wellness "nest" the basic cell of harmony project - one of the ways to change the existing world	
Rudolf VONDŘICH	39
WORKSHOPY WORKSHOPS	
Computer kinesiology v rutinní praxi tělesné výchovy a sportu Computer kinesiology in locomotive system disfunctions	
Dobroslava JANDOVÁ, Otakar MORÁVEK, Pavla FORMANOVÁ	41

Zdravá společenství pro lidi s mentálním postižením

Health communities for people with mental disability

Hana VÁLKOVÁ, Zuzana KORNATOVSKÁ

42

Wellness koučink: jak probíhá vstupní diagnostika

Wellness coaching: how does the client's initial diagnosis and other work of a wellness coach work?

Jana STARÁ

43

SLOVO ÚVODEM

Významní účastníci, vážení hosté, dámy a pánové!

Wellness může velmi pragmaticky ovlivnit kvalitu života od dětství až po seniorský věk. Páté bienále mezinárodní konference "Wellness, zdraví a kvalita života" je zaměřeno na podporu a rozvoj holistického přístupu ke zdravému životnímu stylu ve všech věkových a sociálních skupinách populace. Zdraví v tomto kontextu představuje nejen medicínskou kategorii, ale je to kategorie s širokým humánním kontextem. Měla by být proto analyzována nejen biologická a behaviorální základna lidského života v oblasti zdraví, ale také sociální a duchovní potřeby a specifika. Somatické, duševní, sociální a duchovní determinanty zdraví vyžadují holistický přístup k celému problému. Základem je respektování osobní jedinečnosti a pochopení komparačních faktů.

Významné zkušenosti, metody, znalosti a dovednosti, jak si uvědomit potřeby zdraví v každodenním životě, hrají velmi důležitou roli, jak rozvíjet smysl pro prevenci a jak rozvíjet motivaci a chování pro udržení vlastního zdraví i zdraví ostatních. Z toho se vyvíjejí zejména projekty intervenčních holistických programů pro různé populační skupiny podle budoucího vývoje obyvatelstva v Evropě, včetně osob se zdravotním postižením a seniorů. Řešení problematiky snižování nadváhy a prevence obezity v různých skupinách má v tomto smyslu velký význam. Důležitým tématem dané konference je zranitelnost vůči negativním civilizačním vlivům. Zejména ochrana mentálního zdraví a redukce hypokinézy vyžaduje modelování efektivních systémů založených na paradigmatu reakce na stimulaci. Naše postoje řídí naše chování. To je základ pro resilienci - způsob, jakým vidíme svět. Zásahy ke zlepšení kvality života se proto mohou zaměřit na snížení životního stresu a na rozvoj resiliencie zvýšením různých osobních a sociálních zdrojů. Odolnost je schopnost přizpůsobit se změnám a výzvám v našem životě, stejně jako schopnost emoční „obrody“ po projití těžkého a stresujícího období.

Je mi velkým potěšením vyjádřit své upřímné poděkování a vděčnost všem členům organizačního výboru za jejich solidní práci při realizaci konference a vědeckému výboru za jejich laskavou podporu a odborné znalosti. Přeji všem účastníkům plodné debaty a plný úspěch v zájmu společného blaha! Přeji všem příjemný pobyt v Praze, v novém prostředí Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA. Bez podpory jejího vedení by nebylo možné toto další bienále mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ uskutečnit.

prof. PaedDr. Milada KREJČÍ, CSc.

Prorektorka pro vědu a výzkum
Vedoucí katedry wellness

WELLCOME ADDRESS

Distinguished participants, honourable guests, ladies and gentlemen!

Wellness can influence very pragmatically quality of life from childhood till senior age. The 5th biennale of the international conference "Wellness, Health and Quality of Life" is aimed on supporting and development of holistic approach to health life style in all age and social groups of population. In this context health represents not only a medical category, but it is the category with wide human context. Not only biological and behaviour base of health human life should be analysed, but also social and spiritual needs and specifics. Physical, mental, social and spiritual determine of the health need a holistic approaching to the whole problematic. The base is a respect of personal uniqueness and understanding of comparative facts.

Significant experiences, methods, knowledge and skills how to realize needs of health in daily life play a very important role, how to develop the sense for prevention and how to develop motivation and behaviour for keeping own health and health of others. From this are going out especially projects of intervention holistic programs, programs for handicaps and impairments as well as for seniors population according to future development of population in Europe. Analyses reducing overweight and obesity in different age groups have a very important place in this context. An important topic of the conference is the vulnerability to negative civilization influences. In particular, the protection of mental health and the reduction of hypokinesia require the modelling of effective systems based on the paradigm response to stimulation. Our attitude drives our behaviour. This is the foundation for resilience - way we view the world. Therefore interventions to improve quality of life may focus on reducing life stress and developing resilience by enhancing a variety of personal and social resources. Resilience is our capacity to adjust to changes and challenges in life, as well as the ability to "spring back" emotionally after dealing with a difficult and stressful time.

It gives me great pleasure to express my sincere thanks and gratitude to all organizing committee members for their solid job in realization of the conference and to the scientific committee for their kind support and expertise. I wish all participants fruitful debates and full success, for the sake of the common good!" I wish you all an enjoyable stay in Prague, in the new environment of the College of PE and Sport PALESTRA. Without the support of its leadership, the new biennale of the international conference "Wellness, Health and Quality of Life" could not be realized.

Prof. PaedDr. Milada Krejčí, PhD.

Vice-rector for Science and Research
Head of Dept. of Wellness

PROGRAM 2. 11. 2017

Moderátor: doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.

9:00 – 10:00 Registrace – Přízemí budova A
Registration – Ground floor of Building A

09:45 – 10:00 Zahájení, úvodní slovo, přivítání
Opening Ceremony, Welcome Address
Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc., rektor VŠTVS PALESTRA

10:00 – 12:00 KLÍČOVÁ SDĚLENÍ – Blok 1, Učebna 1 v 1. patře budovy A
KEYNOTE SPEAKERS – Block 1, Lecture room 1 on the 1st
floor of Building A

10:00 – 10:30

Výzkum resilience, spirituality a stavu well-being v kontextu traumatu

An exploration of resilience, spirituality and wellbeing in the context of trauma

Prof. Waheeda Khan, PhD.

10:30 – 11:00

Perspektivy kondice člověka na prahu průmyslové revoluce 4.0

Perspectives of human conditions on the threshold of industrial revolution 4.0

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.

11:00 – 11:30

Postoje žáků k tělesné výchově a sportu jako významný ukazatel jejich životního stylu

Attitudes of pupils to physical education and sport as an important indicator of their
lifestyle

Prof. PaedDr. Pavol Bartik, PhD.

11:30 – 12:00

Efekt pohybové intervence u osob bez pravidelného pohybového tréninku

The effect of movement intervention in people without regular movement training

Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

12:00 – 13:00 POSTEROVÁ SEKCE V 1. PATŘE BUDOVY B
POSTER SECTION on the 1st Floor of Building B

OBČERSTVENÍ
REFRESHMENT

13:00 – 16:00 KLÍČOVÁ SDĚLENÍ - Blok 2, Učebna 1 v 1. patře budovy A
KEYNOTE SPEAKERS – Block 2, Lecture room 1 on the 1st floor
of Building A

13:00 – 13:30

Computer Kinesiology u dysfunkcí pohybového systému

Computer Kinesiology in locomotive system disfunctions

Doc. MUDr. Dobroslava Jandová

13:30 – 14:00

Wellness a lázeňství

Wellness and balneology

Doc. PaedDr. Petr Kolisko, PhD, MUDr. Milada Sárová

14:00 – 14:30

Život v rovnováze

Life in balance

Prof. PaedDr. Milada Krejčí, CSc.

14:30 – 15:00

Dvanáctidenní (288 hodin) expozice přirozeným inhalacím, pobyt v LDT Slavkov, Bohdalovice, okres Český Krumlov. Vliv na inflammomarker FeNO u účastníků pobytu.

Twelwe days (288 hours) exposition to natural inhalations, during the stay at scr-summer recovery camp Slavkov, Bohdalovice, district Český Krumlov. The influence on inflammomarker FeNO in the participants

Doc. MUDr. Petr Petr, Ph.D.

15:00 – 15:30

Turistika jako součást komplementárních programů Speciálních olympiád

Tourism as a part of complimentary programs in special olympics (theoretical survey with advancement in practice)

Prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

15:30 – 15:50

Wellness a globální turistika

Wellness and global tourism

RNDr. Ludmila Vacková, Ph.D.

15:50 – 16:00 Zakončení konference

The closing ceremony of the conference

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.

PROGRAM 3. 11. 2017

8:30 – 11:00 Workshop 1

Computer Kinesiology v rutinní praxi tělesné výchovy a sportu

Computer Kinesiology in locomotive system disfunction

Doc. MUDr. Dobroslava Jandová,

Ing. Otakar Morávek,

Mgr. Pavla Formanová

9:00 – 13:00 Workshop 2

Zdravá společenství pro lidi s mentálním postižením

Health communities for people with mental disability

PhDr. Zuzana Kornatovská, DiS., Ph.D.

11:30 - 13:30 Workshop 3

Wellness koučink: Jak probíhá vstupní diagnostika klienta a další práce wellness kouče?

Wellness coaching: How does the client's initial diagnosis and other work of a wellness coach work?

Mgr. Jana Stará

HLAVNÍ PŘEDNÁŠEJÍCÍ

prof. Waheeda KHAN, PhD.

Univerzita SGT, Gurugram, Delhi-NCR-122505, Indie
Profesorka psychologie
Děkanka Fakulty behaviorálních věd
Děkanka pro Mezinárodní vztahy
Ředitelka Centra pro studium žen

Professor of Psychology
Dean of Faculty of Behavioural Sciences
Dean of International Relations
Director of the Women's Study Centre
SGT University, Gurugram, Delhi-NCR-122505, India



prof. PhDr. Václav HOŠEK, DrSc.

Rektor VŠTVS PALESTRA
Vysokoškolský pedagog,
sportovní psycholog,
soudní znalec v oboru sportovní psychologie.

Rector of the college of PE and Sport PALESTRA
University teacher,
Sport psychologist,
A forensic expert in sport psychology

prof. PaedDr. Pavol BARTÍK, Ph.D.

Vysokoškolský pedagog, odborník v oblasti věd o sportu
Proděkan pro mezinárodní vztahy
Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta
UMB v Banskej Bystrici.

A university teacher, Sports scientist
Vice-Dean for International Relations
Department of PE and Sport, Faculty of Arts Matej Bel
University in Banska Bystrica





prof. ing. Václav BUNC, CSc.

Vysokoškolský pedagog, zaměření fyziologie zátěže a hodnocení tělesného složení
Proděkan pro vědu FTVS UK Praha.

University teacher, focus on load physiology and body composition assessment
Vice-Dean for Science, Faculty of PE and Sport, Charles University, Prague

doc. MUDr. Dobroslava JANDOVÁ

Vysokoškolský pedagog VŠTVS PALESTRA – člen Katedry Biomedicíny 3. LF UK – Klinika rehabilitačního lékařství – pedagog obor Fyzioterapie FN KV Praha – ambulantní lékař KRL,
externí konzultant Centra zdraví JONA s.r.o. Praha/Pardubice.
přednostka Kliniky rehabilitačního lékařství v.v.
nositel čestného ocenění ČLS – medaile J. E. Purkyně.

University teacher – Department of Biomedicine, College of PE and Sport PALESTRA
3rd Faculty of Medicine - Rehabilitation Medicine Clinic – Physiotherapist, Charles University, Prague
Faculty Hospital, ambulant physician
external consultant JONA s.r.o. Prague / Pardubice.
Ex - Head of Rehabilitation Medicine Clinic
Holder of the Czech Honorary Award Medal J. E. Purkyně



doc. PaedDr. Petr KOLÍSKO, CSc.

Vysokoškolský pedagog

Zaměření na preventivní a zdravotní tělesnou výchovu, primární prevenci oslabení pohybového a srdečně cévního aparátu, diagnostiku poruch a vad podpůrně pohybového systému, pohybovou terapii, funkční diagnostiku, jógu, podporu zdraví. Zdravotní tělesná výchova, komplementární metody pohybové terapie, jóga.



University Teacher, Focusing on preventive and health physical education, primary prevention of attenuation of the musculoskeletal and cardiovascular apparatus, diagnostics of disorders and disorders in support of the locomotor system, movement therapy, functional diagnostics, yoga, health promotion. Health physical education, complementary methods of movement therapy, yoga

prof. PaedDr. Milada KREJČÍ, CSc.

Prorektorka pro Vědu a výzkum

Vysokoškolský pedagog

Vedoucí katedry Wellness VŠTVS PALESTRA

Šéfredaktorka vědeckého časopisu Acta Salus Vitae.

Vice-Rector for Science and Research Head of Dept. of Wellness, College of PE and Sport PALESTRA

University Teacher, Focus on Sport Humanistic, Sport Psychology, Wellness, Circadian preferences in nonsportsmen/sportsmen, Yoga, Health Education, Adapted PE





doc. MUDr Petr PETR, Ph.D.

Vedoucí lékař, Pracoviště klinické farmakologie, Nemocnice České Budějovice a.s.

Vysokoškolský pedagog, Ústav fyzioterapie a vybraných medicínských oborů, Zdravotně sociální fakulta Jihočeské University.

Předseda sociální komise Rady města České Budějovice.

Head Physician, Dept. of Clinical Pharmacology, Hospital České Budějovice a.s.

University Teacher, Institute of Physiotherapy and Selected Medical Sciences, Faculty of Health and Social Studies, University of South Bohemia in České Budějovice.
Chairman of the Social Commission of the City Council of České Budějovice

prof. PhDr. Hana VÁLKOVÁ, CSc.

Institute: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, prof. – zaměření psychologie sportu a aplikované pohybové aktivity (zakladatelka směru). Na fakultě nejsem v žádné významné pozici.

V současnosti presidentka Českého hnutí Speciálních olympiád a garant některých projektů v rámci univerzity a SO.

Institution: Faculty of Sports Studies of Masaryk University in Brno, prof. - focus of sport psychology and applied physical activity (the founder of direction). I'm in no position at the faculty.

At present, the President of the Czech Special Olympics and guarantor of some projects within the university and the SO.





RNDr. Ludmila VACKOVÁ, Ph.D.

vysokoškolský pedagog (VŠTVS Palestra Praha, CTC, Vancouver), autorka odborných a populárních článků a knih z oblasti wellness a spa, majitelka konsultační firmy GSC.

University Teacher College of PE and Sport PALESTRA, CTC, Vancouver, Author of professional and popular articles and books from the area of wellness and spa, Owner of consultancy company GSC

POSTOJE ŽIAKOV K TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTU AKO VÝZNAMNÝ UKAZOVATEĽ ICH ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU

ATTITUDES OF PUPILS TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORT AS AN IMPORTANT INDICATOR OF THEIR LIFESTYLE

Pavol BARTIK

Abstrakt:

Cílem výzkumu bylo zjistit současnou úroveň postojů žáků 2. stupně základní školy ve vybraných okresech stredoslovenského regionu k tělesné a sportovní výchově a porovnat je s postoji žáků před obdobím, kdy byly do škol zavedeny státní a školní vzdělávací programy ISCED 2. Výzkumný soubor sestával z 1004 žáků ve věku 14 - 15 let z 8 základních škol v okresech Banská Bystrica, Zvolen, Detva a Lučenec. Z celkového počtu respondentů bylo 538 dívek a 466 chlapců. Výzkum byl realizován v roce 2017. Hlavní výzkumnou metodou byl postojový dotazník podle SIVAKOV et al (2000). Získané výsledky jsme porovnávali s předchozími výzkumy – Görner-Starší (2001) a Bartík (2009). Vyhodnocením výsledků dotazníku jsme zaznamenali pozitivní postoj ke školní tělesné a sportovní výchově u 23,39 % chlapců a negativní postoj u 4,94 % chlapců. Výrazně procento 71,67 % jsme zaznamenali u indiferentního postoje. Vyhodnocením našeho výzkumu jsme v souboru dívek zjistili, že ke školní tělesné a sportovní výchově u dívek podobně jako ve skupině chlapců výrazně dominuje indiferentní postoj, který dosáhl procentuální výskyt 77,51 %. Frekvence pozitivních postojů dosáhla hodnotu jen 16,54 %. Frekvence negativních postojů dosáhla hodnotu 5,95 %. Statisticky významné Rozdíly na hladině významnosti $p < 0,01$ jsme zaznamenali v porovnání s výzkumy Gorner - starší (2001) a Bartík (2009). Görner - Starší (2001) zjistili, že u chlapců mělo 53,40 % pozitivní postoj a u dívek 55,74 %. I Bartík (2009) zjistil poměrně vysoké procento pozitivních postojů. U chlapců 46,12 % a u dívek 44,23 %. Výzkumem byl potvrzen neustále klesající počet žáků na 2. stupni základní školy, kteří mají pozitivní postoj k tělesné a sportovní výchově a rostoucí počet žáků s indiferentním a negativním postojem.

Klíčová slova: postoje, žáci, životní styl, tělesná a sportovní výchova

Abstract:

The aim of the research was to find out the current level of attitudes of pupils of the 2nd level of elementary school in selected districts of the Central Slovakian region to physical and sports education and to compare them with pupils' attitudes

before the introduction of ISCED 2 state and school educational programs. The research file consisted of 1004 pupils aged 14 to 15 from 8 elementary schools in the districts of Banská Bystrica, Zvolen, Detva and Lučenec. Of the total number of respondents there were 538 girls and 466 boys. The research was conducted in 2017. The main research method was the attitude questionnaire according to Sivák et al (2000). We compared the obtained results with previous research - Görner-Starší (2001) and Bartík (2009). By evaluating the results of the questionnaire, we have seen a positive attitude towards school physical education in 23.39% of boys and a negative attitude in 4.94% of boys. A significant percentage of 71.67% was recorded in an indifferent attitude. By evaluating our research, we found in the group of girls that the school physical and sports education of girls, as in the group of boys, strongly dominates an indifferent attitude that reached 77.51%. The frequency of positive attitudes reached only 16.54%. The frequency of negative attitudes reached 5.95%. Statistically significant differences in the level of significance $p < 0.01$ have been observed compared to the studies of Görner - Starší (2001) and Bartík (2009). Görner - Starší (2001) found that boys had a positive attitude of 53.40% and girls 55.74%. Even Bartík (2009) found a relatively high percentage of positive attitudes. For boys 46.12% and for girls 44.23%. The research was confirmed by the constantly decreasing number of pupils at the 2nd level of elementary school, who have a positive attitude towards physical and sports education and an increasing number of pupils with indifferent and negative attitude.

Key words: attitudes, pupils, lifestyle, physical and sport education

EFEKT POHYBOVÉ INTERVENČE U OSOB BEZ PRAVIDELNÉHO POHYBOVÉHO TRÉNINKU

THE EFFECT OF MOVEMENT INTERVENTION IN PEOPLE WITHOUT REGULAR MOVEMENT TRAINING

Václav BUNC

Abstrakt:

Nedostatek pohybu a nevhodná výživa je příčinou snižující se zdatnosti a zhoršujícího se zdravotního stavu populace. Základním problémem je převažující sedavý životní styl. Cílem všech režimových opatření pak je, změnit sedavý na aktivní životní styl. Informace o nezbytnosti vhodného pohybového režimu pro člověka je dostatek, i když doložený vliv pohybu na zdraví je znám cca 60 let.

Základní otázkou pak je, jaké je minimální množství pohybu, které je schopné zajistit jeho preventivní působení, aniž dojde k narušení pracovních a dalších povinností. Na základě našich měření se ukazuje, že pohybové zatížení v objemu 950 kcal týdně u seniorů, 1500 kcal u osob středního věku a 2000 kcal u dětí, vyvolá cca změnu v aerobní zdatnosti cca 17 % u obou pohlaví, a současně redukcí % tělesného tuku o cca 9%, nezávisle na počáteční hmotnosti, trvá-li tato intervence alespoň 7 týdnů, za předpokladu, že pohybový režim bude zvýšen o cca 30%.

Abstract:

Lack of movement and inappropriate nutrition is the cause of declining fitness and deteriorating health status of the population. The main problem is the predominant sedentary lifestyle. The aim of all regime measures is to change the sedentary into an active lifestyle. Information about the necessity of a suitable movement regime for humans is sufficient, even if the documented effect of the movement on health is known for about 60 years. The basic question then is what is the minimum amount of movement that is capable of ensuring its preventive action without compromising work and other duties. Based on our measurements, the exercise load of 950 kcal per week in seniors, 1500 kcal in middle-aged children and 2000 kcal in children will result in a change in aerobic fitness of about 17% for both sexes, and at the same time reduction in body fat approximately 9%, regardless of the initial body mass, if this intervention lasts for at least 7 weeks, provided that the exercise mode is increased by about 30%.

PERSPEKTIVY KONDICE ČLOVĚKA NA PRAHU PRŮMYSLOVÉ REVOLUCE 4.0

PERSPECTIVES OF HUMAN CONDITIONS ON THE THRESHOLD OF INDUSTRIAL REVOLUTION 4.0

Václav HOŠEK

Abstrakt:

Považujeme-li kondici člověka za jeho schopnost vyhovět nárokům (podmínkám) vlastní životní existence (adaptace), potom z vývojového hlediska musíme konstatovat, že civilizační podmínky jsou pro člověka stále komfortnější a nároky na jeho kondici stále nižší, díky bouřlivému technologickému rozvoji. Ve vývoji člověka byla kondice evoluční výhodou, zdatnější se snáze dostávali k potravě a k reprodukčním příležitostem, pohybové schopnosti byly zdrojem autority. Biologická

evoluce vytvořila tělo člověka, adaptované na pohybové podněty tělesného rozvoje a kulturní evoluce naopak vedla k redukci nezbytnosti intenzivní pohybové námahy. Na prahu 4. průmyslové revoluce (iniciativa Průmysl 4.0) se člověk nalézá v disharmonii biologického a kulturního vývoje, který je tak trochu chápán jako „mozek proti svalům“. Evolučně zděděnou přirozeností člověka je preferovat energeticky hodnotnou potravu (tučné a sladké) a výdejem energie spíše šetřit. Výsledkem je pozitivní energetická bilance, nárůst obezity, malkondice a rozšiřování tzv. „civilizačních chorob“. Tyto problémy se pravděpodobně zhorší vlivem další redukce pracovních příležitostí, zavedením nepodmíněné základní mzdy a orientací zábavy mládeže do virtuální imaginativní digitální sféry. Naštěstí je tu technologický pokrok, který může nedostačivou lidskou kondici vylepšovat. Zuby, čočky, sluchadla, kloubní náhrady, estetické tělesné modifikace, protetika, ortotika, obezitologické zákroky, ale i exoskeletární technologie pro případy silových nezbytností, to všechno skýtá technologický pokrok v oblasti lidské kondice. Patří sem i nositelná elektronika (wearables), zlepšující orientaci člověka a umožňující mnoho zpětnovazebních informací (biofeedback) např. v oblasti jeho energetické rovnováhy. K tělesné kulturnosti současného člověka by měla patřit energetická gramotnost, péče o přiměřený energetický příjem a výdej a nositelná elektronika může zprostředkovat informace k dosažení optimálního výdeje pro zdravotně orientovanou zdatnost, zhruba kolem deseti patnácti megajoulů týdně. Výhodou je zábavný průpravný pohyb. Moderní člověk nepotřebuje aktuálně sílu k lámání skal a vytrvalost maratonského běžce. Kondice pro něj představuje rezervní kapacitu zdraví a je to investice pro období tělesné involuce, které dnes představuje polovinu lidského života. Rezervní kapacita pohybových schopností je dobrá pro autarkii v seniorském věku, která je základním předpokladem kvality života.

Klíčová slova: disharmonie biologického a kulturního vývoje, pozitivní energetická bilance, nárůst obezity, malkondice.

Abstract:

If we consider human condition as being able to meet the requirements (conditions) of our own existence (adaptation), then from the developmental point of view we must state that the civilization conditions are becoming more comfortable for a man and that the demands of human condition are still lower due to the stormy technological advancement. In the human evolution, the condition was an evolutionary advantage, the individuals in better condition had better opportunities to reproduction and to reach food, physical skills were the source of authority. Biological evolution has created a human body, adapted to the physical stimuli of somatic development, and cultural evolution has, on the contrary, reduced the need for intense physical effort. At the threshold of the 4th Industrial Revolution (initiative

Industry 4.0), human finds himself in the disharmony of biological and cultural development, which is a bit understood as a "brain against the muscles". The evolutionary inheritance of man is to prefer energy-rich food (fat and sweet) and rather to save energy. The result is a positive energetic excess, obesity increasing, mildness and the spread of so-called "civilization diseases". Probably these problems will be worse due the further reduction of employment opportunities, due the implementation of unconditional basic salary and the orientation of youth fun into the virtual imaginative digital sphere. Fortunately, there is technological advancement that can improve the deficiency of human condition. Teeth, lenses, hearing aids, articular replacements, aesthetic body modifications, prosthetics, orthotics, obesitological procedures, as well as exoskeleton technology for cases of force necessities, all provide technological advances in human condition. We can implement here wearables that improve human orientation and allow for a lot of biofeedback, for example in the area of its energetic balance. To the physical literacy of the contemporary person the energy literacy should belong, care of adequate energy intake and delivery, and wearable electronics can provide information to achieve optimal health outcomes, about ten fifteen mega joules per week. An advantage represents a fun motor training. A modern man does not need the momentum to break the rocks and the endurance of a marathon runner. The condition for him is a spare of health capacity, and it is an investment for a period of physical involution, which today represents a half of human life. Reserve capacity of motor skills is good for autarky in senior age, which is a basic prerequisite for the quality of life.

Keywords: disharmony of biological and cultural development, pozitive energy balance, increase in obesity, malcondicion.

COMPUTER KINESIOLOGY U DYSFUNKCÍ POHYBOVÉHO SYSTÉMU

COMPUTER KINESIOLOGY IN LOCOMOTIVE SYSTEM DISFUNCTIONS

Dobroslava JANDOVÁ

Abstrakt:

Dokument prezentuje použití expertního informačního systému (EIS) u dysfunkcí pohybového systému. Computer Kinesiology(CK) unifikuje diagnostiku, kvantifikuje funkční poruchy a umožňuje diagnostiku reflexních visceromotorických vztahů. Computer Kinesiology pracuje s principem, že postura a mobilita je reflexí

morfologické a funkční kvality pohybového systému od početí do okamžiku vyšetření. Pohybový systém je interaktivní displej, je common path way řízení v pojetí psychoneuro-imuno-endokrinologie. Přeš pohyb lze zpětně velkou část dysfunkcí organizmu ovlivnit. Computer Kinesiologie(CK) spojuje metody lege artis užívané v rehabilitaci a fyzioterapii /kineziterapii. CK primárně diagnostikuje incipientní funkční poruchy motoriky. Standard vyšetření trvá 15-20 minut, vyhodnocení softwarem vteřiny, individualizovaná léčba navržená CK trvá 10-20 minut. Pro odstranění dysfunkcí navrhne CK individuální aktuálně adekvátní cvičení v kombinaci s dýcháním. Výhody CK jsou unifikace: algoritmu vyšetření, hodnocení, reprodukovatelnost, komplexní přístup při respektu individua dle aktuálního stavu, efektivita v čase, jednoduchost a investiční nenáročnost. Numerické výstupy jsou podkladem pro statistiku. Computer Kinesiologie splňuje požadavky/ podmínky evidence based medicine pro objektivizaci funkčních poruch pohybového systému zvláště u sportů, ve wellness a fitness stylu života a v medicíně. Dokument prezentuje některá praktická rutinní využití.

Klíčová slova: expertní informační systém, Computer Kinesiologie, rehabilitace, fyzioterapie, funkční poruchy pohybové soustavy.

Abstract:

The article presents one of the possibilities of computer technology evaluation in physiotherapy. These so called Expert Informational Systems (EIS) unify the diagnostic pathways, kvantify the functional movement disorders examination and also make the fast differential diagnostics of segmental visceromotorical relationships possible. EIS can be used to select the set of contemporarily and individually most useful positions in combination with breath exercises. Moreover, EIS can help to objectify functional disorders using methods of evidence based medicine.

Keywords: Expert Informational Systems (EIS), physiotherapy, functional movement disorders.

VÝZKUM RESILIENCE, SPIRITUALITY A STAVU WELL-BEING V KONTEXTU TRAUMATU

AN EXPLORATION OF RESILIENCE, SPIRITUALITY AND WELLBEING IN THE CONTEXT OF TRAUMA

Waheeda KHAN

Abstrakt:

Hlavním principem pozitivní psychologie je to, že naše schopnost zažít a aktivně kultivovat pozitivní emoce je základem zdraví a štěstí. Během historie lidstva lidé vždy věnovali velkou pozornost těm jedincům, kteří byli schopni překonávat nepřízeň a přitom uspět v životě. Systematické studium odolnosti však začalo v širším kontextu vývojové psychopatologie až v roce 1970. Resilience neboli odolnost představuje úžasnou schopnost lidí čelit tváří v tvář vážným životním problémům. Výzkum naznačuje, že resilience je široce sdílená lidská schopnost, o které mnozí lidé ani neví, že mají, dokud nejsou konfrontováni s traumatem nebo krizí. Mnohé faktory, které přispívají k odolným reakcím v dětství, pak také přispívají k odolnosti dospělých. Carol Ryff a její kolegové poskytli jeden z rozsáhlejších a empiricky podporovaných modelů well-being (Keyes, 2002; Ryff & Keyes, 1995). Ačkoli původně nebyl zaměřen na resilienci, výzkum ukázal, že faktory well-being jsou prediktivními vzhledem ke stupni odolnosti při reakci na obtíže, a dále při úspěšném vyrovnávání se s věkem a při udržování dobrého duševního zdraví (Keyes & Lopez, 2002; Ryff & Singer, 2003). Existují individuální rozdíly v každé oblasti vzhledem k pohlaví, náboženství, rase, kultuře a biologickým faktorům. I když jsou popisovány nesčetné dráhy, stále existují možnosti, že lidské chování s ohledem na adaptační vzorce může mít mnoho složitých trajektorií souvisejících s úrovní traumatu a kapacity pro odolné chování. V příspěvku je zkoumána odolnost člověka jako jeden ze základů pro stav well-being a její vztah ke spiritualitě. Některé otázky jsou vzneseny v souvislosti s výzkumem resilience, který je zaměřen na západní a rozvinuté země. Co víme o procesu v rozvojových zemích nebo v ne-západním světě? Může být jedinec v určitém kontextu odolný a neschopný projevít odolnost v kontextu jiném, být odolnější v určité době a méně odolný v jiné době, je odolnost odlišná pro jeden druh stresoru než pro jiný, a má adaptivní doména vliv na výskyt odolnosti? Diskuse o těchto otázkách poskytuje budoucí směr výzkumu v oblasti zdraví a well-being, zejména v nezápadním světě.

Klíčová slova: odolnost člověka, zdraví, well-being, spiritualita, rozvinuté země, rozvojové země.

Abstract:

A major tenet of positive psychology is that our capacity to experience and actively cultivate positive emotions is one foundation of health and happiness. Over the history of mankind people have been intrigued by individuals who overcome adversity and succeed in life. However the systematic study of resilience began in a broader context of developmental psychopathology in 1970. Resilience refers to humans' amazing ability to bounce back and even thrive in the face of serious life challenges. Research suggests that resilience is a widely shared human capacity that many people may not know they possess until confronted with trauma or crisis. Many of the factors that contribute to resilient responses in childhood also contribute to adult resilience. Carol Ryff and her colleagues have provided one of the more extensive and empirically supported models of well-being (Keyes, 2002; Ryff & Keyes, 1995). Although not originally focused on resilience, research has shown that these factors are predictive of resilient responses in the face of adversity, and in successful aging and the maintenance of good mental health (Keyes & Lopez, 2002; Ryff & Singer, 2003). Individual differences exist in every sphere due to differences in gender, religion, race, culture, and biological factors. Although, myriad pathways are illustrated, there always remain possibilities that human behavior with respect to adaptation patterns can take many complex trajectories related to the level of trauma and capacity for resilient behavior. In this paper, human resilience is examined as another foundation of well-being and its relation to spirituality. Certain questions are raised in the context of research on resilience which is focused on the western and developed countries. What do we know about the process in developing countries or the non-western world? Can an individual be resilient in a certain context and unable to show resilience in another, be more resilient at a time and less resilient at another time, is resilience different for one kind of stressor than the other and does the adaptive domain affect the occurrence of resilience? Discussing such issues may provide future research direction in the area of health and well-being, particularly in non-western world.

Keywords: human resilience, health, well-being, spiritualizt, developed countries, developing countries.

WELLNES A LÁZEŇSTVÍ

WELLNESS AND BALNEOLOGY

Petr KOLISKO, Milada SÁROVÁ

Abstrakt:

Pojem wellness se stává v současnosti multikulturním globálním fenoménem, který obsahově vychází z tradic evropské antické kultury. Aeskulapion v řeckém Epidauru a římské Thermy jsou příklady celostního přístupu k problematice zdraví člověka. Právě celostní přístup k problematice lidského zdraví je podstatou současného pojetí pojmu wellness. Z biomedicínského hlediska je možno odbornou a obsahovou kvalitu wellness zařízení členit do tří kategorií: Medical wellness, wellness a wellnepp. Specifickým fenoménem vycházejícím z tradic evropské kultury je lázeňství, které využívá přírodní léčebné zdroje a spojuje odbornou preventivně léčebnou péči s oblastí wellness. Cílem je zlepšení celkového zdravotního stavu klienta, edukace zdravých životních návyků a podpora změny celkového životního stylu. Výraznou roli v tomto procesu hraje tzv. chronobiologie. Za optimální cyklus tzv. komplexní lázeňské léčby je považován třítydenní cyklus a denní aplikace tří – čtyř procedur. Chronobiologický efekt lázeňské léčby vychází z dynamiky adaptace a regenerace organismu v závislosti na věku a zdravotním stavu. Specifickým fenoménem, se kterým musíme počítat nejen v oblasti lázeňské léčby je tzv. placebo efekt, který může pozitivně a někdy negativně (nocebo efekt) ovlivnit celkové efekty lázeňské léčby. Celostní přístup k problematice lidského zdraví klientů umožňuje objektivněji posoudit vliv negativních psychosociálních faktorů na vznik a průběh onemocnění. Právě chronická celková únava a psychický diskomfort je často v pozadí pozdějšího vzniku řady onemocnění. U problematických klientů v lázeňské praxi používáme speciálně upravenou metodiku vyšetření funkční aktivity autonomního nervového systému metodou spektrální analýzy variability srdeční frekvence, která nám umožňuje podrobněji posoudit a sledovat efekty léčebných procedur a lázeňské léčby.

Klíčová slova: přírodní léčebné zdroje, preventivně léčebná péče, wellness, zdraví, chronobiologický efekt lázeňské léčby, třítydenní cyklus.

Abstract:

The term wellness is now becoming a multicultural phenomenon, which is based on the traditions of European ancient culture. The Asclepeion at Greek Epidaurus and Roman Terme (public baths = thermae) are examples of the holistic approach to human health issues. Just the holistic approach to the issue of human health is the

essence of the current concept of wellness. From the biomedical point of view, the professional and content quality of wellness establishment can be categorized into three categories: medical wellness, wellness and wellnepp. A specific phenomenon based on the traditions of European culture is balneology which exploits natural curative resources and combines professional preventive curative care with the wellness field. The goal is to improve the overall health condition of the client, to educate healthy life habits and to promote change in the overall lifestyle. So called chronobiology plays a significant role in this process. The three-weeks cycle is considered an optimal cycle of so-called complex spa treatment and daily application of three – four spa procedures (treatments). The chronobiological effect of the spa treatment is based on the dynamics of adaptation and regeneration of the organism, depending on age and health status. A specific phenomenon that we must count not only in the field of spa treatment is the so – called placebo effect, which can positively and sometimes negatively (nocebo effect) affect the overall effects of the spa treatment. A holistic approach to the issue of human health of the clients makes it possible to assess more objectively the influence of negative psychosocial factors on the origin and course of the disease. Just chronic overall fatigue and mental discomfort is often the background of series of illnesses. For problematic clients in spa practice we use specially adjusted examination methodology – examination of functional activity of autonomic nervous system by spectral analysis of heart rate variability. This allows us more closely evaluate and monitor the effects of curative procedures and spa treatments.

Keywords: natural healing resources, preventive curative care, wellness, health, chronobiological effect of spa treatment, three-week cycle.

ŽIVOT V ROVNOVÁZE

LIFE IN BALANCE

Milada KREJČÍ

Abstrakt:

Příspěvek deklaruje hlavní efekty intervenčního programu „Život v rovnováze“, který je vytvořen a aplikován v rámci řešení výzkumného projektu GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“. Cílem je celistvý rozvoj rovnováhy, který pozitivně ovlivňuje rovnováhu seniora v pohybových, emočních i sociálních souvislostech. Historicky byly vždy v souvislosti s pojmem „zdraví“ ceněny

základní rysy zdatnosti: pevnost, odolnost, síla, vládu nad sebou samým a harmonické naladění. Český výraz „zdraví“ má sémantický základ v indoevropském „dru“ („dřevo“, „strom“) zahrnující právě kvality: pevnost, pružnost, odolnost. Základním orientačním bodem intervence je pocit vyrovnanosti. Díky němu si lze uvědomit stav nerovnováhy v každodenním životě. Senior, který se umí uvolnit, snáze postřehne, kdy v něm vzniká napětí, a dokáže si pomoci, aby ono napětí odstranil. Podobně rozvoj rovnováhy umožňuje seniorům vnímat vyšínutí z rovnováhy ať už v bio, psycho nebo sociálním kontextu. Nerovnovážného stav je signálem, že je potřebné se „vycentrovat“. Snahy vzdělávat a vést člověka ke správnému způsobu chování, které nastoluje rovnováhu a obnovuje přirozené obranné síly, jsou známy již z antické i staroasijské medicíny.

Klíčová slova: senioři, rovnováha, kvalita života, wellness

Abstract:

The paper declares main effects of the intervention program "Life in Balance", which is created and applied in framework of the research project GAČR ID 17-25710S " Basic research of balance changes in seniors ". The aim is to develop balance that positively influences the balance of the seniors in the physical, emotional and social contexts. Historically, always in context of health the basic features of resilience were valued: strength, endurance, power, self-control and harmonious tune. The Czech term "health" has a semantic foundation in the Indo-European "Dru" ("Wood", "Tree"), which includes just the qualities: strength, resilience, resistance. The basic point of the intervention is a feeling of equability. Thanks to it, it is possible to aware of imbalance state in daily life. Senior, who can relax, can easily to observe, when tension arises and can help self to remove the tension. Similarly, the development of balance allows seniors to perceive imbalance in a bio, psycho or social context. An imbalance is a signal that it is necessary to "centre" self. Efforts to educate and lead a person to the right way of behaviour, which creates a balance and restores immunity and natural defences is known from antiquity and ancient Asian medicine.

Keywords: seniors, balance, quality of life, wellness

Poděkování:

Výzkumná studie byla podpořena a financována Grantovou agenturou české republiky – projekt GAČR ID 17-25710S „Základní výzkum změn rovnováhy seniorů“.

**DVANÁCTIDENNÍ (288 HODIN) EXPOSICE PŘIROZENÝM INHALACÍM,
POBYT V LDT SLAVKOV, BOHDALOVICE, OKRES ČESKÝ KRUMLOV.
VLIV NA INFLAMMOMARKER FENO U ÚČASTNÍKŮ POBYTU.**

**TWELVE DAYS (288 HOURS) EXPOSITION TO NATURAL
INHALATIONS, DURING THE STAY AT SCR-SUMMER RECOVERY
CAMP SLAVKOV, BOHDALOVICE, DISTRICT ČESKÝ KRUMLOV. THE
INFLUENCE ON INFLAMMOMARKER FENO IN THE PARTICIPANTS.**

Petr PETR, Zuzana LIPTÁKOVÁ

Abstrakt:

Ukazatelem (markerem) případně přítomného alergického zánětlivého stavu dýchacích cest je vydechovaný (exhalovaný) kysličník dusnatý (nitric oxide), NO. Stanovuje se většinou luminiscenčními metodami, ve vydechovaném, vzduchu, jako podíl /frakce NO ve vydechovaném vzduchu (ppb= parts per billion). (FeNO-Fractional exhaled NO). Proto se označuje termínem „inflammomarker“ - ukazatel zánětu. Přístrojem NIOX ve standardním uspořádání byly zjištěny hodnoty FeNO u účastníků v den zahájení pobytu v hodnocené lokalitě, a poslední den před opuštěním této lokality. Shledané individuální výsledky byly sumarizovány/sečteny do sumy S1 = suma individuálních hodnot FeNO při zahájení pobytu (jednotky = ppb), S2 =suma individuálních hodnot FeNO při ukončení pobytu (jednotky = ppb) a vyjádřena změna této sumy, jako „delta“ v absolutních číslech, a „delta“ v procentech. Hodnocená lokalita je Letní Dětský Tábor Slavkov, Bohdalovice, okres Český Krumlov. Nadmořská výška, charakter lesní ho porostu (druhov a věková skladba dřevin/koniferů, hustota porostu) a všeobecné klimatické podmínky odpovídají lokalitě Hrudkov/Vyšší Brod, kde byly zjištěny koncentrace alfa-pinenu v lesním vzduchu vhodné pro přirozené inhalace. Probandi: Chlapci (14) a dívky (23), věk 7-16 let. Neselektovaní, konsektivně, jak byli k pobytu přihlášení a k pobytu se dostavili). Hodnotitelných účastníků: n1 = 37. Hodnotitelných účastníků s hodnotou FeNO a vstupu rovno nebo větší 20: n2 = 11. Na příkladu všeobecné dětské populace sledujeme, zda se pobyt v prostředí umožňujícím / zajišťujícím přirozené inhalace lesního vzduchu může projevit na dispoici k alergickému zánětu, při použití hodnot FeNO jako ukazatele- „inflammomarker“. Získané údaje ukazují, že 288 hodinový pobyt vede ke snížení celkové produkce FeNO u sledovaných osob o 27,64 %. U podskupiny vyčleněné na podkladě ukazatele „hodnota FeNO při zahájení rovna nebo vyšší 20 ppb“ shledáváme, že 288 hodinový pobyt vede ke snížení celkové produkce FeNO u sledovaných osob o 40,38 %. Pobyt v prostředí zajišťujícím přirozené inhalace lesního vzduchu vedl ve zvoleném uspořádání ke

snížení ukazatele alergického zánětu o 28 %, ve vybrané skupině s hodnotami FeNO při zahájení pobytu rovno nebo vyšší 20 ppb o 40 %. Preventivně ozdravný význam tohoto zjištění se zdá být velmi pravděpodobný, až jistý. Klinická relevantnost tohoto zjištění pro individuální případy vyžaduje další soustředěné sledování.

Klíčová slova: dětská populace, lesní vzduch, přirozená inhalace, alergický zánět.

Abstract:

Nitric oxide, NO, in exhaled air is regarded as a marker of allergic status of the proband. FeNO- Fractional exhaled NO is calculated and reported as the ppb (parts per billion) ratio. Method: NIOX device was used to assess the FENO at participants of the recovery stay at SCR-see above. S1 = the sum of individual FeNO values „on admission“ (in ppb). S2 = the sum of individual FeNO values „on dimission“ (in ppb) „delta“ i.e. the change was calculated and presented, in absolute figures and as the percentage. Probands: Males (14) a females (23), age span 7-16 years. Nonselected, consecutively established group, as applied for the stay and ocured on admission. Probands, whole group: n1 = 37. Probands, subgroup with FeNO on admission higher or equal to 20 ppb: n2 = 11. Conclusion: 288 hours' stay at Summer Recovery Camp enabling natural inhalations of balsamic silices from local woods' air resulted in 28 – 40 % decreasing in allergic disposition of probands.

Keywords: child population, forest air, natural inhalation, allergic inflammation

WELLNESS A GLOBÁLNÍ TURISTIKA

WELLNESS AND GLOBAL TOURISM

Ludmila VACKOVÁ

Abstrakt:

Současdná nestabilní politická i ekonomická situace ve světě přispívá ke všeobecně zvýšené úrovni stresu a negativně ovlivňuje lidské zdraví. Zvyšující se náklady na zdravotní péči se bohužel neodrazí ve snížení nemocnosti a úmrtnosti. Dle většiny známých ekonomů je tato situace pro většinu vlád neudržitelná, protože současně se zvyšují i náklady na penzijní zajištění. Ukazuje se, že jednou možností jak zvyšující se náklady kontrolovat je proaktivní přístup k vlastnímu zdraví a s tím související prevence civilizačních onemocnění. Wellness hnutí a služby a programy, které jsou v rámci wellness nabízeny se zdají jedinou možnou cestou jak tento negativní vývoj ovlivnit. Lidé

ve většině vyspělých zemí, díky informačním kampaním, si toto začínají uvědomovat a ve zvýšene míře investují do vlastního zdraví za účelem zlepšení kondice, zdraví a prevence onemocnění. Realita, která nastartovala proaktivní přístup k vlastnímu zdraví, se nečekaným způsobem odrazila ve zvýšeném zájmu o cestování za zdravím, domácím i mezinárodním, včetně využívání zařízení a rezortů, které wellness a medical wellness služby a programy nabízejí. Tento fakt dokumentuje i vznikání celé řady nových organizací a asociací (MTA, GWS, GTA, wi a dalších, které tento vývoj nejen monitorují, ale hlavně poskytují radu, doporučení, statistiky i vědecké důkazy o pozitivním dopadu wellness aktivit na lidské zdraví. Většina zemí, včetně České republiky, s dobře vyvinutým systémem zdravotní prevence a zavedenými wellness programy mohou tento globalní zájem nejen podpořit, ale výrazně přispět i ke snížení nákladů na zdravotní péči za současné podpory ekonomického rozvoje země.

Klíčová slova: proaktivní přístup k vlastnímu zdraví, cestování za zdravím, wellness služby, vznik nových organizací

Abstract:

Recent global political and economical unstability creates unusual level of stress which has negative impact on human health. At the same time the governments in developed countries can not keep - up with increasing costs health care. Unfortunately the more money beeing spent do not reflect on decreasing numbers of diseases and mortality rates. Many of world known economists claim, that recent costs of health care and retirement payments are nonsustainable within a nearest future. The only way to control these costs is a heath prevention and proactive management of civilization diseases. The wellness movement and industry as seen today, seem to be the way to go. As this became well known fact people realize that they have to invest their own money to optimize the health management. An increased interest in proactive approach to health prompted unprecedented rise in the establishments offering services supporting self care including wellness services.and medical and wellness travel. This global travel activity to support wellbeing and health today documents true interst of global population in health prevention and wellness . A several global organizations (MTA, GWS, GWI, GTA and others) monitor this development and provide recommandations and guidelines to document a positive impact on human health and health care costs.The countries with developed system of health prevention and wellness programs and established wellness / medical spa industry including Czech republic, should be able to provide programs and services in demand and benefit countries economy.

Keywords: proactive access to health, health travel, wellness services, the creation of new associations

TURISTIKA JAKO SOUČÁST KOMPLIMENTÁRNÍCH PROGRAMŮ SPECIÁLNÍCH OLYMPIÁD

TOURISM AS A PART OF COMPLIMENTARY PROGRAMS IN SPECIAL OLYMPICS (THEORETICAL SURVEY WITH ADVANCEMENT IN PRACTICE)

Hana VÁLKOVÁ

Abstrakt:

Program Speciálních olympiád je dobře známý program soustřeďující se na trénink a sportovní soutěže osob s mentálním (intelektovým) postižením. Mimo hlavní orientaci na olympijské sporty jsou důležitou součástí SO programy doplňkové. Jejich smyslem je komplexní rozvoj osobnosti speciálních olympioniků, zdravý životní styl a vlastní pocit dobré pohody (wellbeing). V článku je popsána struktura doplňkových programů, zvláštní pozornost je věnována roli turistiky a činnostem při pobytu v přírodě. Zpřístupnění turismu osobám s postižením je považováno za jeden z fenoménů zdravého životního stylu osob s mentálním postižením a za prostředek vlastního dobrého pocitu. V článku jsou prezentovány základní principy zajištění úspěšné a bezpečné turistiky a také příklady dobré praxe.

Klíčová slova: mentální postižení, činnosti pobytu v přírodě, aspekty turismu, přínosy turismu, wellbeing

Abstract:

Special Olympics (SO) program is well known program focused on sports training and competition in Olympics sports of persons with intellectual disability. Besides the main orientation on Olympic sports complimentary programs are the important part of SO. These are realized for complex personal advancement of Special Olympians, healthy life-style and wellbeing. The structure of SO complimentary programs are described in the article with a special attention to the role of tourism and outdoor activities. Accessible tourism for persons with disability is considered as the one of the phenomenon for healthy life-style development of persons with mental disability and the mean of their wellbeing. The survey of basic principles for providing successful and safety tourism as well as examples of good practice are presented.

Keywords: mental disability, outdoor activities, aspects of tourism, benefits of tourism, wellbeing.

VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU NA DYNAMICKÚ FUNKCIU CHRBTICE AKO PREJAVU FUNKČNOSTI SVALOVÉHO SYSTÉMU ŽIAČOK**THE EFFECT OF THE PHYSICAL PROGRAM ON THE DYNAMIC SPINE FUNCTIONALITY AS THE EXPRESSION OF THE FUNCTIONING MUSCULAR SYSTEM OF THE FEMALE STUDENTS****doc. PaedDr. Elena BENDÍKOVÁ, Ph.D., Michal MARKO****Abstrakt:**

Cílem studie bylo poukázat na vliv pohybového programu na dynamickou funkci páteře jako projevu funkčnosti svalového systému u žákyň. Sledovaný soubor tvořilo 13 žákyň (věk $16,4 \pm 0,6$; tělesná výška $168,1 \pm 3,9$; tělesná hmotnost $58,3 \pm 2,6$, BMI $21,4 \pm 0,3$) vybrané střední školy města Žilina. Z hlediska metod získávání údajů byly použity standardizované metody pro tělovýchovnou a medicínskou praxi. Rezultatov signifikantně poukazují na pozitivní vliv pohybového programu 3x týdně v trvání 15 minut po dobu 9 týdnů na dynamickou funkci páteře v předozadním (WTES $p < 0,01$) a laterálním (WTES $p < 0,01$) směru, jakož i celkové svalové rovnováhy (chi $p < 0,01$), čímž se potvrzuje význam zařazení intervenčního pohybového programu do vyučování tělesné a sportovní výchovy u středoškolaček. Uvedená studie je součástí projektu VEGA 1/0242/17.

Abstract:

The aim of the study was to point out the effect of the physical program on the dynamic spine functionality of the functioning muscular system of the female students. The monitored group consisted of 13 female students (age 16.4 ± 0.6 ; height 168.1 ± 3.9 , weight 58.3 ± 2.6 and BMI 21.4 ± 0.3) of the selected secondary school in Žilina. From the point of view of data acquisition, standardized methods for physical education and medical practice were used. The results significantly show the positive effect of the physical program of 3 times per week for the period of 15 minutes for dynamic spine functionality in sagittal (Wtest $p < 0.01$) and lateral (Wtest $p < 0.01$) direction, as well as the overall muscular balance (Chi $p < 0.01$), confirming the importance of inclusion the interventional physical program in teaching the physical and sport education among the secondary school female students. The listed study is the part of grant issue VEGA 1/0242/17.

ZDRAVÁ SPOLEČENSTVÍ – TVORBA A OVĚŘOVÁNÍ EDUKAČNÍCH WELLNESS PROGRAMŮ U OSOB S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

HEALTHY COMMUNITIES – CREATION AND VALIDATION OF EDUCATIONAL WELLNESS PROGRAMS FOR PERSONS WITH MENTAL DISABILITIES

Bc. Jitka GIGALOVÁ, Mgr. Jiří KAJZAR, prof. PaedDr. Milada KREJČÍ, CSc.

Abstrakt:

Hnutí speciálních olympiád se posledních 15 let zaměřuje v dlouhodobé perspektivě na podporu zdraví osob s mentálním postižením. Záměrem je na bázi inkluzivního edukačního působení realizovat maximální individuální potenciál každého jednotlivce tak, aby bylo dosaženo co nejlepších výkonů na sportovištích i v činnostech běžného denního života. Cílem řešené studie je podpora wellness s ohledem na aktuální stav a potřeby jednotlivce s mentálním postižením, pomocí vzorů a metod, které podporují znalosti o zdravém životním stylu a posilují motivaci k aktivní péči o zdraví. Metodologickým základem výzkumu je investigativní pentagram, intervence zaměřená na ověřování jednoduchých a cenově dostupných edukačních wellness programů u osob s mentálním postižením. Takovéto chápání pojmu wellness, vycházející z aktuálně platné definice wellness podle WHO může tvořit důležitou součást zdravotní prevence osob s mentálním postižením a může být také nástrojem pro úsporu nákladů na drahé lékařské ošetření chronických onemocnění vyplývajících z nesprávného životního stylu. Výzkum je prováděn v rámci projektu Studentské grantové soutěže na VŠTVS PALESTRA IČ SV/II/2.

Abstract:

Special Olympics for the last 15 years is focused in long perspective to support the health of people with mental disabilities. The intention is based on inclusive educational activities to realize maximally the individual potential of every individual so that they achieve the best possible performance on the sports field and in the activities of daily life. The aim of the study is to promote wellness in the light of the current status and needs of individuals with mental disabilities, using models and methods that promote knowledge about healthy lifestyle and strengthen incentives for active health care. The methodological basis of the research is an investigative pentagram, interventions aimed at verifying simple and affordable educational wellness programs for people with mental disabilities. Such understanding of the concept of wellness, based on the currently applicable definition of wellness by WHO, can form an important part of preventive health care of persons with mental disabilities and can also be a tool for saving costs on expensive medical treatment of

chronic diseases resulting from improper lifestyle. The research is realised in frame of the project Student Grant Competition in VŠTVS PALESTRA IČ SV/1/2.

ASPEKTY SOCIÁLNEJ PRÁCE PRI KOMUNIKÁCIÍ S ONKOLOGICKÝM PACIENTOM

ASPECTS OF SOCIAL WORK IN COMMUNICATION WITH ONCOLOGY PATIENTS

PaedDr. Slávka DŽAČOVSKÁ, MBA, doc. PhDr. Jiří TŮMA, Ph.D.

Abstrakt

Sociální práce je v současnosti multidimenzionální vědní disciplínou. Jednotlivec s ní přichází do kontaktu, když řeší vyhocené životní situace, ve kterých se ocitá vědomě či nevědomě. Sociální pracovník je obvykle, kromě jiných profesí, tím, který se ocitá tváří v tvář klientovi, v této pro něj zátěžové až kritické situaci. Uvědomujeme si, že v oblasti práv a povinností se sociální pracovník pohybuje v prostoru limitovaném právním systémem, zaměstnavatelům a profesními standardy. Dodržovat tato pravidla je nutné, protože zajišťují ochranu onkologického pacienta jako klienta sociální práce, ale i samotného sociálního pracovníka.

Abstract

Social work is currently a multidimensional driving discipline. An individual comes in contact with him when he addresses the life-threatening situations in which he or she finds himself conscious or unconscious. A social worker is usually, among other professions, the person facing the client, in this difficult and critical situation.

Keywords: communication, oncology patient, aspects

TUKY A ICH VPLYV NA KONDÍCIU A VÝKONNOSŤ ŠTUDENTOV AKADÉMIE OZBROJENÝCH SÍL LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

FATS AND THEIR IMPACT ON PHYSICAL CONDITION AND PERFORMANCE OF THE STUDENTS AT THE ARMED FORCES ACADEMY IN LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Mgr. Dušan LITVA, Ph.D.

Abstrakt

V příspěvku se autor zabývá tělesným rozvojem a zdatností studentů připravujících se na budoucí vojenské povolání. Záměrem je pomocí statistického vyhodnocení uvedeného souboru mužů a žen, poukázat na negativa nepřiměřené hmotnosti v podobě podkožního a viscerálního – útrobního tuku při podávání výkonů v pohybových aktivitách. Zpracování a vyhodnocení dat bylo provedeno základními statistickými metodami a korelační závislostí. Cílem bylo poukázat na výkonnost v testovaných disciplínách: u mužů vytrvalostní běh 12 minut a překonávání překážek podle předpisu Tel-1-1, u žen skok do dálky z místa, běh na 1000 m a 12 minutový běh v závislosti na tukových přírůstcích. Nadměrná tuková hmota ovlivňující negativně výkonnost byla prokázána u žen 29,7 % podkožního tuku, u mužů 18,2 %, viscerální tuk muži 6,5 a ženy 3,5. BMI u mužů 25,1 u žen 22,1. Průměrné výkony v testovaných disciplínách u mužů měli hodnoty: 12 minutový běh 2793,0 m, překonávání vojenské překážkové dráhy 1: 31,7 minut, u žen byly dosaženy tyto průměrné hodnoty testovaných disciplín: skok do dálky z místa 183,9 cm, běh 1000 m 4: 08,2 minut, 12 minutový běh 2412,0 m.

Abstract:

This paper is concerned with physical development and performance of students who are trained and educated to become professional soldiers. By means of statistical assessment of the experimental group consisting of men and women, the author aims to point out negative effects of excessive weight in the form of subcutaneous and visceral fat on performance of physical activity. The acquired data were processed and evaluated by means of basic statistical methods and correlation. The students' performance was tested in the following disciplines: the men were tested in 12-minute endurance run and obstacle course according to the Tel-1-1 regulation and the women were tested in standing broad jump, 1000-metre run or 12-minute run depending on fat gain. The tests revealed that the subcutaneous fat values were 29.7% in women and 18.2% among men and visceral fat values were 6.5 in men and 3.5 among women. The BMI value in men was 25.1 and in women

22.1. The men's average results in the tested disciplines were as follows: 12-minute run – 2793.0 m, military obstacle course - 1:31.7 minute and the women's average results were: standing broad jump - 183.9 cm, 1000-metre run - 4:08.2 minutes and 12-minute run - 2412.0 m.

VLIV POHYBOVÉ AKTIVITY NA UDRŽENÍ SVALOVÉ HMOTY A WELL-BEING ONKOLOGICKÉHO PACIENTA

THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MUSCLE MASS MAINTAINING AND THE WELL-BEING OF AN ONCOLOGY PATIENT

Mgr. Eva NECHLEBOVÁ, Ph.D., Bc. Monika KAUTSKÁ

Abstrakt:

Udržení svalové hmoty hraje významnou roli pro onkologického pacienta. Při onkologickém onemocnění dochází k jejímu výraznému úbytku vedoucímu v nejhorších případech ke kachexii. Ztráta svalové hmoty a nízké BMI ovlivňuje možnost pokračovat v léčbě a také má významný vliv na kvalitu života pacienta. Cvičení může pomoci zlepšit celkový stav pacienta po stránce tělesného složení, tak i z psychického hlediska. Cílem práce je potvrdit tuto hypotézu za pomoci vytvořeného pohybového programu právě pro onkologické pacienty se zohledněním jejich aktuálního stavu, fyzické kondice a komorbidit.

Abstract:

Maintaining muscle mass plays an important role for the oncology patient. The oncological disease results big muscle mass lost and can lead to the worst cases of cachexia. Loss of muscle mass and low BMI affects the possibility of continuing treatment and also has a significant impact on the quality of life of the patient. Exercising can help improve the overall condition of the patient both physically and mentally. The aim of the thesis is to confirm this hypothesis with the help of a created motion program especially for oncological patients, taking into account their current condition, physical condition and comorbidities.

CESTA K WELLNESS A KVALITĚ ŽIVOTA

THE PATH TO WELLNESS AND QUALITY OF LIFE

Ing. Richard NEUWIRTH, Ph.D.

Abstrakt

Poster předkládá popis struktury oboru wellness služeb podle jeho dvou znaků. Jde o popis skupin aktivit, vhodných pro realizaci cílů člověka. Jsou popsány fáze procesu změny od úvah a počátečního hledání až po dosažení cíle a udržení vyšší kvality života. Dále jsou popsány jednotlivé skupiny aktivit: sport s hlavním cílem dosažení adherence ke sportu, péče o vlastní zdraví, relaxační aktivity, s cílem jejich pravidelného zařazování do běžného života, dále získání a vnitřní přijetí zdravého způsobu stravování. Je zde podán i cíl, získání psychické odolnosti a pocitu osobní svobody. Popis duchovní cesty je pak zakončen cílem, který v sobě zahrnuje získání potenciálu osobnosti a zároveň schopnost úspěšného sehrávání rolí ve společnosti. Poster vznikl jako inspirace z přednášek Petra Řehoře, PhD., School of Human Kinetics and Graduate School, University of Victoria, BC, Kanada, konaných na půdě Vysoké školy tělesné výchovy a sportu PALESTRA a v intencích rozhovorů autora příspěvku s prof. PaedDr. Miladou Krejčí CSc.

Abstract

The poster presents a description of the structure of wellness services according to its two features. It is a description of groups of activities suitable for the realization of human goals. Stages of the process of change from consideration and initial search to achievement of goal and maintaining a higher quality of life are described. In addition, there are described different groups of activities: sport with the main goal of achieving of adherence to sport, self-care, and relaxation activities with the aim of their regular inclusion into daily life, obtaining and internal acceptance of a healthy diet. There is also given the goal, resilience and sense of personal freedom. The description of the spiritual path is then completed by a goal that includes the acquisition of the personality potential and the ability to successfully play roles in society. The poster was inspired by lectures of Prof. Peter Rehor, Ph.D., (School of Human Kinetics and Graduate School, University of Victoria, BC, Canada) held in the College of PE and Sports, PALESTRA and by dialogues with Prof. PaedDr. Milada Krejčí, PhD.

STRAVOVACIE NÁVYKY ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

EATING HABITS OF PUPILS IN PRIMARY EDUCATION

Mgr. Barbora NOVOTNÁ, Mgr. Julian KRULL, Ph.D.

Abstrakt

V příspěvku autorky prezentují dílčí výsledky průzkumu životního stylu žáků mladšího školního věku středoslovenského regionu. Zaměřují se na stravovací návyky dětí zkoumaného souboru a výskyt rizikových faktorů životního stylu. Potřebné údaje získali pomocí dotazníku. Analýza získaných dat ukázala, že děti zkoumaného souboru nejčastěji konzumují potravu 5x denně, obědvají převážně ve školní jídelně, svačinu nekupují ve školních bufetech, chlapci více oblibě slazené nápoje a také mají častěji zkušenost s příležitostným požíváním alkoholu. Ve sledovaném souboru se neprojeví výrazné intersexuální rozdíly ve stravovacích návycích probandů.

Abstract

This article presents partial exploration results of lifestyle of pupils in primary education of intentionally chosen schools of central Slovakia. The focus was on eating habits of pupils in primary education and appearance of chosen lifestyle risk factors. Required data was obtained through a questionnaire. The analysis of the data revealed that the children of the monitored group most often consume food 5 times a day, eat mostly in the school canteen, the snack do not buy in school buffets, the boys prefer sweetened drinks and also have more frequent experiences with occasional drinking. No significant intersexual differences in the eating habits were obtained in monitored group.

DOMÁCÍ WELLNESS HNÍZDO JAKO ZÁKLADNÍ BUŇKA PROGRAMU HARMONIE –JEDNA Z CEST JAK ZMĚNIT SOUČASNÝ SVĚT

„HOME WELLNESS NEST“ THE BASIC CELL OF HARMONY PROJECT - ONE OF THE WAYS TO CHANGE THE EXISTING WORLD

Dipl. Ing. Rudolf VONDŘICH

Abstrakt:

Krise současného světa jsou: prostředí, ekonomická, energetická, surovin včetně potravin, morální nebo psychologická. Základní změna současného světa se startuje u každého z nás. Na osobní úrovni. Můžeme jednat. Je třeba přejít k aktivnímu

přístupu a jednání. Myšlenka – dát příležitost každému z nás zlepšit zdraví ve všech rovinách bytí, zlepšit kvalitu, úspěch a prohloubit radosti denního života a zároveň zmírnit negativní dopad lidských aktivit na okolní svět s velmi reálným předpokladem úspěchu vedla k formulování programu (projektu) s názvem: “PROGRAM HARMONIE, tj. Program na obnovu a harmonický rozvoj živých bytostí, jejich sídel a jejich životního prostředí” Propojení lidského těla, duše a mysli pramení z uvědomění si, že péče o sebe sama je základním kamenem vyrovnaného psychického a fyzického bytí. Přestože dnes lidé pravidelně navštěvují posilovny a sauny nebo si čas od času dopřejí celkovou masáž těla, dnešní hektická doba si od nich žádá více: odpoutat se od materiálního světa a žít s přírodou. Je potřeba věnovat se rozvoji mentálního a duševního já, soukromého světa, kam všudypřítomný stres, povinnosti a nepříjemní lidé nemohou.

JDE O TO PŘIJMOUT MYŠLENKU DOMÁCÍHO SEBELÉČENÍ JAKO SOUČÁST DENNÍHO ŽIVOTA A V DENNÍM ROZVRHU SI VYHRADIT POTŘEBNÝ ČAS K REGENERACI A NABYTÍ NOVÝCH SIL V „DOMÁCÍM WELLNESS HNÍZDU.“ Více na <http://rozkvet.cz>

Abstract:

Crisis of the existing world are: environmental, economical, energetical, raw materials including food (possible famine), moral or psychological. The basic change of the existing world starts by each one of us. On personal level. We can negotiate. We take an active part in a change for the better of existing world. The idea - to give each one of us opportunity to improve one's health, quality of life, joy of life and put a limit on negative impact of human activities on our environment is aimed at way to change state of the existing world by the HARMONY PROJECT. The HARMONY PROJECT is project for revival and harmonious development living beings, their dwellings and the environment. The original idea of HARMONY PROJECT was formed in 1967 -1969. The main goal of the HARMONY PROJECT is to Educate people to Health and Quality of Life in special leisure centers of harmonization for children and adults. The HARMONY PROJECT was started in 1989. From the year 1994 we achieved good results. For example "the Club for healthy family, ecological household and healthy cooking", the Gallery and advisory bureau for Health and ecological household, the special one day actions, HOME WELLNESS NEST can be learned for research on Education to Health and Quality of Life. More <http://rozkvet.cz>

WORKSHOP 1:

COMPUTER KINESIOLOGY V RUTINNÍ PRAXI TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

COMPUTER KINESIOLOGY IN LOCOMOTIVE SYSTEM DISFUNCTIONS

Doc. MUDr. Dobroslava JANDOVÁ – VŠTVS PALESTRA, Praha, Česká republika

Ing. Otakar MORÁVEK – Centrum zdraví JONA s.r.o. Praha Vyšehrad a Pardubice, Česká Republika

Mgr. Pavla FORMANOVÁ – 3. LF UK a Centrum zdraví JONA, Praha, Česká republika

Pohybový systém se chová jako interaktivní displej. Všechny poruchy organismu se projevují na pohybový systém a zpětně lze významné procento z nich přes pohybový systém ovlivnit. Expertní informační systém Computer Kinesiology (CK) je určen pro včasné vyhledání a úpravu funkčních poruch pohybové soustavy (PS). Diagnostika CK hodnotí funkce PS lege artis kineziologickými testy (10min). Software CK testy zpracovává matematickým modelem (20 sekund), přitom reflektuje reflexoterapii Západní a Východní medicíny. Výstupem CK jsou numerická data a grafy, což je výhodou u longitudinálních sledování a statistického zpracování dat. Interpretace dat terapeutem vede k zpřesnění příčin poruch řízení pohybu včetně reflexních vztahů PS k poruchám funkcí vnitřních orgánů (10-15min). CK systém poskytuje návrh úpravy funkčních poruch PS manuálním ošetřením (10 – 20min) a individuálně adekvátním cvičením (edukace cviků cca 10- 20min). CK systém lze použít u osob všech věkových kategorií (s výjimkou malých dětí), podmínkou je schopnost stát po dobu 15-20 minut. CK má vynikající přínos pro sportovce, pro wellness nebo fitness styl života, pro medical wellness. Workshop je konkrétní praktické předvedení CK na dobrovolníkovi z řad účastníků konference.

The workshop presents one of the possibilities of computer technology evaluation in physiotherapy. These so called Expert Informational Systems (EIS) unify the diagnostic pathways, quantify the functional movement disorders examination and also make the fast differential diagnostics of segmental visceromotorical relationships possible. EIS can be used to select the set of contemporarily and individually most useful positions in combination with breath

exercises. Moreover, EIS can help to objectify functional disorders using methods of evidence based medicine.

WORKSHOP 2

ZDRAVÁ SPOLEČENSTVÍ PRO LIDI S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

HEALTH COMMUNITIES FOR PEOPLE WITH MENTAL DISABILITY

Prof. PhDr. Hana VÁLKOVÁ, CSc. – Masarykova univerzita, Brno, Česká republika
PhDr. Zuzana KORNATOVSKÁ, DiS., Ph.D. – Jihočeská Univerzita, České Budějovice, Česká republika

Dne 3. 11. 2017, v rámci konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ se uskuteční workshop zaměřený na problematiku Speciálních olympiád a projekt podpory zdraví "Zdravá společenství" pro mladé osoby s mentálním postižením. Během workshopu se dozvíte aktuální informace z problematiky sportování a podpory zdraví u osob s mentálním postižením v ČR a v rámci celosvětového hnutí Speciálních olympiád. Budete si moci vyzkoušet základní diagnostické postupy a testy vybrané pro tuto skupinu v rámci projektu Zdravé společenství, orientované také na problematiku wellness. Jako výstup z tohoto workshopu obdržíte certifikát. Budu ráda, pokud přijmete i pozvání na malé občerstvení během přestávky v programu.

On the 3rd November 2017, the workshop focusing on Special Olympics and the project of health promotion "Healthy Communities" in young persons with mental disability will take place at the conference "Wellness, Health and Quality of Life." During the workshop, you will receive actual information of the problematic of sport and health support in persons with mental disability in Czech Republic and in the frame of Special Olympics. You will be able to test the basic diagnostic procedures and tools selected for this group within the project "Healthy Communities", focused on wellness issues as well. As a result of this workshop, you will receive a certificate. I will be glad if you accept an invitation for a small snack during a break in the program.

WORKSHOP 3

WELLNESS KOUČINK: JAK PROBÍHÁ VSTUPNÍ DIAGNOSTIKA KLIENTA A DALŠÍ PRÁCE WELLNESS KOUČE?

WELLNESS COACHING: HOW DOES THE CLIENT'S INITIAL DIAGNOSIS AND OTHER WORK OF A WELLNESS COACH WORK?

Mgr. Jana STARÁ – Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, Brno, Česká republika

Během workshopu si objasníme základní principy wellness koučingu a účastníci si vypracují vlastní Wellness Inventuru. Prakticky si poté vyzkouší, jak probíhá úvodní sezení s klientem. V závěru si nastíníme různé formy dlouhodobé spolupráce klienta a wellness kouče.

Wellness coaching: Initial assessment and follow up work of a wellness coach. During our workshop, we will clarify basic principles of wellness coaching and participants will assess their own wellness. They will experience a wellness coaching session and at the end we will outline usual models of long-term cooperation between coaches and their clients.

5. Bienále mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“
5th Biennale of the Internatinal Conference “Wellness, Health and Quality of Life“

Organizační výbor / Organizing committee

Předseda / President

Mgr. Kamila BULÍŘOVÁ

Členové:

Mgr. Hana BUBNÍKOVÁ

Ing. Robin JIRÁSKO, Ph.D.

Mgr. Jitka JIRÁSKOVÁ, Ph.D.

Mgr. Jiří KAJZAR

Alena MALCOVÁ

Mgr. Tomáš MIROVSKÝ

Mgr. Eva NECHLEBOVÁ, Ph.D.

Mgr. Monika PAVLÍKOVÁ

Sponsors of the conference



Vydavatel: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r.o.
PRAHA 2017

Publisher: The College of Physical Education and Sport PALESTRA, L.t. d
PRAGUE 2017

ISBN 978-80-87723-39-5