

Úvodem

V tomto čísle rádi zveřejňujeme dopis čtenářky, učitelky tělesné výchovy a příspěvatelky.

Redakce

Vážená redakce,

před několika lety otiskl váš časopis můj příspěvek o problematice výuky tělesné výchovy na venkovské základní škole, která nemá žádné vlastní sportoviště. Hřiště, na kterém plníme atletické disciplíny, se podobá spíše oraništi a do sportovní haly se musí docházet. Čas vymezený na výuku se těmito přechody zkracuje každoročně minimálně o třetinu, do toho nezapočítávám ztrátu, pokud výuka odpadne z jiného důvodu. I přesto se v hodinách žáci převážně snaží, zlepšují si osobní výkony a pak se z nich radují. Dnes nemůžeme myslet na srovnání s většími školami, již zdaleka neplatí, že na venkově jsou děti neustále v pohybu a mají lepší „fyziku“. I tady působí fenomén počítačů a televize. Na rozdíl od měst je zde nabízeno mnohem méně zájmových kroužků, ve kterých by děti rozvíjely své schopnosti. Z důvodu vysoké nezaměstnanosti rodiče řeší jiné problémy a o využití volného času potomků se tolik nestarají.

I přesto se nám podařilo v minulém školním roce vyhrát v soutěži Talent roku 2013 v kategorii starších žáků a neregistrovaných sportovců. Vítězka Andrea Heřmánková je všestranně nadanou dívkou, nejen v oblasti sportu. Cenu přebírala z rukou olympijské vítězky Miroslavy Knapkové a předsedy Českého olympijského výboru Jiřího Kejvala. Určitě to byl pro ni nezapomenutelný zážitek. Škola si díky finanční odměně mohla nakoupit sportovní vybavení. Během letních prázdnin byla zároveň vyměněna podlaha ve sportovní hale a postupně se pracuje na vybudování víceúčelového hřiště přímo v areálu školy. Tím by se měly podmínky pro výuku podstatně zlepšit.

Na naší škole jsem právě dokončila třicátý první rok pedagogické praxe. Po celou dobu svého působení odebíráme časopis Tělesná výchova a sport mládeže, vlastně se odebíral již před mým nástupem. Těším se na každé nové číslo, protože v něm vždy naleznu informace a podněty, které mohu při výuce uplatnit. Tento časopis je určen široké sportovní veřejnosti. Informace mohou využívat nejen učitelé na základních, ale i na středních a vysokých školách, stejně tak jako trenéři nebo vedoucí různých kroužků. Články se věnují problémům z různých oblastí, pomáhají a radí, ukazují i nové pohledy na problematiku tělesné výchovy a sportu. Stejně tak zpravují o nových sportech a přinášejí informace o změnách pravidel. Proto bych popřála časopisu hodně úspěchů v jeho dalším vydávání a věřím, že z něj budu moci i nadále čerpat podněty pro svou práci při výuce tělesné výchovy.

Hana Bürgerová, ZŠ Horní Planá

Seznámení se Spektrém didaktických stylů

J. Šafaříková

Součástí programu mezinárodní konference AIESEP, pořádané v červnu 2016 Univerzitou v Laramie ve Státu Wyoming, bude oslava 50. výročí existence „Spectrum of Teaching Styles“ (u nás překládaného jako Spektrum didaktických stylů).

Za vším děním v hodinách tělesné výchovy je skryto nepřeborné množství a sled rozhodnutí učitelových, ale rovněž rozhodnutí žáků. Zatímco rozhodnutí učitele lze rozdělit do tří skupin – před vyučováním, během vyučování a po jeho skončení, u žáka se jedná hlavně o rozhodnutí během učení, během jeho interakce s ostatními účastníky procesu. Autoři Spektra stanovili, která rozhodnutí mají, resp. by mohla být učiněna před vyučováním, během něho a po něm. Jednotlivé styly se pak navenek od sebe liší tím, kolik těchto rozhodnutí během vyučovací hodiny provádí učitel a kolik žák nebo žáci. Od stylu příkazového, v němž prakticky všechna hlavní rozhodnutí činí učitel, se v dalších stylech postupně přenáší zodpovědnost za průběh vyučovací hodiny z učitele i na žáky tím, že žáci jsou pověřeni, aby některá rozhodnutí udělali sami. Jejich podíl v rozhodování, ale i třeba v organizaci se při tom nejen stále více zvyšuje, ale je víc náročný i v oblasti kognitivní.

Trénink dětí v triatlonu (V. část)

L. Kovářová, K. Kovář, FTVS UK v Praze

Je důležité, aby děti ve věku 12–13 let pochopily, že pouze pravidelný a cílevědomý trénink je součástí dlouhé cesty k budoucímu úspěchu. Na konci této etapy by dítě mělo umět v plavání: stabilizovat optimální techniku všech plaveckých způsobů, atletický startovní skok, kotoulovou kraulařskou obrátku a kvalitní výjezdy po obrátkách, orientaci na volné vodě i při vysokých rychlostech. Na kole ovládat techniku šlapání, tzv. do kruhu, zvládat techniku jízdy do kopce a z kopce, opravit si defekt na kole. Velmi důležitá je jízda vysokou frekvencí, nikoli silová jízda. Je žádoucí dosáhnout okamžité maximální frekvence šlapání bez odporu alespoň 190. Pro běh je třeba zvládat běžeckou abecedu, techniku běhu v různých rychlostech i terénu, zvládnout techniku běhu po předešlé jízdě na kole. Ve všeobecné přípravě by dítě mělo zvládnout stoj na rukou s oporou, naskakovat a seskakovat z kola, umět základy techniky běžeckého lyžování.

Fair play jako výchovný prostředek

K. Kovář, L. Kovářová, , FTVS UK v Praze

K. Jeriová-Pecková, Český klub fair-play (ČKFP)

Fair play volně překládáno do českého jazyka jako čestná hra je v poslední době rozšířeným pojmem nejen v oblasti sportu, ale i v jiných oblastech lidské činnosti jako určitý symbol čestného, poctivého tedy férového jednání a chování. Současná česká společnost, která trpí určitou krizí hodnot, jejíž příčiny můžeme spatřovat ve velmi dynamických společenských změnách posledního století, je dnes charakterizována především globalizací a pragmatickou životní filozofií.

Ukazuje se, že přirozenou někdy však pozapomenutou cestou, jak pozitivně formovat morálku dětí, je sport a sportovní aktivity. Sportovní prostředí jako nositel řady charakteristik společnosti učí děti soutěžit (být konkurenceschopné) a zároveň spolupracovat. Fair play nicméně nelze zcela omezit na oblast výchovy ve sportu a na působení sportovních pedagogů, významnou a nezaměnitelnou roli v mravní výchově bude vždy zaujímat rodina.

„Chyt' mě!“ (II. část)

E. Pokorná, FTVS UK v Praze

Autorka v pokračování příspěvku uvádí s podrobným popisem a názornými obrázky další pohybové hry vhodné pro využití v tělocvičně i na hrací ploše venku.

Jde o hry Petr Pan, Pavouk, Pašeráci a celníci, Kolíčkovaná, Záchranná přihrávka, Zasažená loď, Na oběžnou dráhu!, Mořská příšera.

Projekt večerní hry v pedagogické praxi pro děti předškolního věku

M. Jílek, S. Jiránková, ZŠ a MŠ Štefcova, Hradec Králové

Výchova a vzdělávání realizovaná prožitkem v přírodním prostředí tvoří v současné době alternativu k tradičním výchovně-vzdělávacím přístupům. V tomto příspěvku se pokoušíme dát návod či inspirovat čtenáře k využívání těchto prostředků v praxi. Přesto, že si uvědomujeme časovou a materiální náročnost, ohlasy dětí a především rodičů zapojených do uskutečněného programu jsou důvodem, proč jsme se rozhodli pro publikování. Hru jsme ověřovali na zahradách naší MŠ a byla navrhována pro děti ve věku 3–4 roky.

Podrobný popis hry je doplněn didaktickými doporučeními. Za největší pozitiva v programu byla označena jeho výchovně-vzdělávací komplexnost a zprostředkování autentických prožitků jako pedagogického nástroje. Uvedené reakce dětí i rodičů jsou důkazem, že tyto metody výuky fungují a je vhodné je používat v daleko větší míře.

Laická první pomoc pro vyučující tělesné výchovy (VI. část)

Podezření na poranění páteře

M. Malá, S. Majorová, FTVS UK v Praze

Při nácviu šplhu na tyči se jeden z žáků, který vyšplhal až ke stropu, náhle pustí a padá na zem. Nezvedá se a zůstává ležet na zemi v nepřírozené poloze.

Podobná situace, kdy žák spadne z větší výšky na zem, může nastat v hodinách tělesné výchovy i při některých gymnastických cvičeních (např. na hrazdě, kruzích, trampolíně) nebo při cvičení na žebřinách. Při těchto pádech může dojít k poranění páteře. Příznakem poranění páteře může být bolest v místě poranění, poruchy hybnosti, necitlivost, brnění či mravenčení v končetinách. U poranění krční páteře bývá zraněný většinou v bezvědomí.

Cílem první pomoci je proto zabránit vzniku poranění míchy nebo zabránit zvětšení rozsahu poranění již existujícího. Protože v rámci první pomoci nevíme jistě, zda jsou páteř a mícha poraněny, musíme u všech, kde je toto poranění pravděpodobné, postupovat jako by páteř poraněna byla. Pro tyto situace je důležité se zraněným nehýbat a zabránit zraněnému

v pohybu do příjezdu záchranné služby. Výjimku z tohoto pravidla představují stavy přímého ohrožení života z okolí (např. požár, hrozící výbuch, sesuv domu, tonutí), stavy vyžadující neodkladnou resuscitaci (bezvědomí s poruchou dýchání) a masivní, tedy život ohrožující, krvácení, které nelze zastavit ve stávající poloze. Opět je nezbytné dodržovat základní postup první pomoci.

Korekce plaveckého způsobu kraul v plavecké výuce a tréninku

Plavecké dýchání

D. Jurák, FTVS UK v Praze

Plavecké dýchání patří mezi základní plavecké dovednosti. Bez dostatečného zvládnutí této dovednosti, především výdechu pod hladinu, se začínající plavec setkává s problémy, které mohou být spojeny s polohou hlavy, trupu, dolních končetin a záběrem horních končetin. Koordinaci vdechu a výdechu s pohyby horních končetin řešíme zpravidla dlouhodobě, ve všech etapách plavecké výuky. Během kontroly dýchání u plaveckého způsobu kraul vnímáme rozdíly v provedení jednotlivých částí dýchacího cyklu následovně:

1. Nádech – provedení vdechu je jednodušší, ale u začínajících plavců se můžeme setkat s problémem v jeho načasování, především při nedokončeném výdechu pod hladinou (zpožděný nádech).
2. Výdech – provedení výdechu je náročnější, a to z důvodů koordinace výdechových svalů a překonání hydrostatického tlaku vody, což vede plavce k prodloužení výdechové fáze během plavecké lokomoce; plavec vydechuje buď každý třetí nebo čtvrtý záběr, nebo vydechuje částečně pod hladinou a částečně nad hladinou.
3. Koordinace – provedení nesprávné kraulařské (i další jiné) plavecké techniky ovlivňuje koordinaci záběrových pohybů a tím i provedení vdechu a výdechu; jedná se především o koordinaci rotace trupu a hlavy s pohybem horních končetin, a to jak u mladých, tak i starších plavců

Mořský kajak

P. O. Novotný, FTVS UK v Praze

J. Kostínek, PF UJEP v Ústí nad Labem

Mořské kajaky získávají stále větší oblibu, protože dávají lidem svobodu a pocit nezávislosti. Vše potřebné sbalíme do lodi nejen na odpolední výlet, ale i na několikadenní výpravu nebo náročnou expedici. Na kajaku objevujeme nepřístupné skryté pláže, přistáváme u skalnatých neobydlených ostrůvků a táboříme na opuštěných místech mimo civilizaci.

Původní inuitské kajaky se stavěly jako laťová kostra potažená kůží. I dnes se podobné kajaky staví, potahují se textilními materiály a označují se „skin on frame“. Výhodou je nízká hmotnost, ale jsou křehké. Moderní kajaky se doutníkovým tvarem s otvorem na palubě pro kajakáře od svých předchůdců příliš neliší. Lodě jsou dlouhé obvykle mezi čtyřmi a půl až šesti metry, kratší kajaky se používají pro rekreační vyjížďky nebo trénink v příboji, dlouhé lodě pro expedice. Moderní pádla pro mořský kajak vycházejí z tvarů pádel na divokou vodu, mají však protáhlé listy, jak je známe z rychlostního pádlování. Autor dále pečlivě seznamuje s dalším nutným vybavením pro využití mořského kajaku.

Ultra – short race – pace training

T. Brtník, FTVS UK v Praze

Ve sportovním plavání nás udivují výkony některých mladých plavců. Příkladem je 15letý americký plavec Michael Andrew z Kansasu. Od kategorie 11 let přepisuje historické tabulky amerických národních rekordů v žákovských kategoriích v různých disciplínách, často s výrazným vylepšením těchto výkonů. Jeho trenérem je otec Paul Andrew, který postavil tréninkový dvoudráhový bazén u svého domu. V těchto tréninkových podmínkách plave Michael Andrew nejčastěji 3x denně, každá tréninková jednotka trvá přibližně 40 minut. Zdá se, že tréninkové podmínky, které Michael Andrew využívá, jsou optimální. Domníváme se však, že mladý plavec dosahuje vysoké úrovně výkonnosti prostřednictvím tréninkového programu prof. Rushalla.

Profesor Brent Rushall je fyziolog a specialista na problematiku sportovního plavání. Své názory utváří především prostřednictvím principu specifčnosti tréninku, ze kterého vychází jeho tréninková filozofie známá pod zkratkou USRPT (ultra short race pace training).

Speedminton

F. Tábořský

Speedminton nebo také speed badminton je označení odnože badmintonu, ve které se ale nepoužívá síť. Speedminton je velice ilustrativním příkladem, jak se již „zavedeného“ sportovního odvětví ujme

obratný podnikatel, který soutěžní pravidla zjednoduší a upraví pro širší okruh zájemců ve formě rekreačních, nesoutěžních a méně náročných pohybových aktivit. Jakmile šikovně propagovaná a novotou lákající zábava přiláká dostatečný počet zájemců, rozjede se výnosný byznys. Následně a rychle, což je typické pro hravou, leč po srovnávání toužící lidskou povahu, se pak nadšení uživatelé vrhnou do vymýšlení a organizování nových soutěží.

Gymnastické posilování

Motoricko-funkční příprava

J. Krištofič

Právě vychází výše uvedená publikace. V teoretické části jsou podkapitoly týkající se tělesné kondice, svalové síly, přístupů k posilování a gymnastického posilování. Praktická část publikace se zabývá rozcvičením, zpevňovací, podporovou, odrazovou a doskokovou, rotační a visovou přípravou, stimulací silové obratnosti, reaktivity a kloubní pohyblivosti.

Soubory cviků v jednotlivých blocích jsou doplněny 230 fotografiemi.