

## Tělesná výchova a sport mládeže, 2024, roč. 90, č. 4

### Úvodem

#### **Časopis Tělesná výchova a sport mládeže oslavuje ve svém 90. ročníku**

*Kvalitu našeho časopisu dělají kromě samotných textů také obrázky a schémata cvičení. Čtenář má tak možnost si mnohem snadněji představit průběh cviku, případně pochopit princip vybraného cvičení. Proto nesmíme zapomenout ani na autory obrázků a schémat cvičení, kteří nám dlouhodobě přispívali do našeho časopisu. Jedním z nich je paní Zdena Marvanová, dlouholetá odborná pracovnice katedry sportovních her FTVS UK. Proto jsme paní Zdenu Marvanovou požádali, aby zavzpomínala na působení v našem časopisu.*

#### **Kreslila jsem do TVSM. Ano, ráda na tu dobu vzpomínám.**

Tak jako všichni, kteří psali své vzpomínky přede mnou, věnovali značnou část vzpomínek osobě prof. Dobrého, ani já se tomu nemohu vyhnout. Poznala jsem pana profesora, tehdy ještě docenta, jako trenéra basketbalu. Když skončil éru úspěšného trenéra nejen vrcholových družstev, ale i reprezentace žen i mužů, chtěl se věnovat zejména didaktice sportovních her a basketbalu. Za krátký čas ale zjistil, že mu chybí praxe, kde by si mohl některé věci ověřit. Začal trénovat družstvo TJ Tatra Smíchov, kde jsem tehdy hrála. Později s námi přešel do Orbisu Praha. My hráčky jsme prvně zažily trenéra, který nenařizoval. On doporučoval. A my jsme si nikdy nedovolily doporučení nebrat jinak než na 100 %. Takovou byl pro nás autoritou. A tak se mu postupnou, systematickou prací podařilo z družstva, které nemělo hvězdy, vytvořit fungující tým hrající na špičce Národní ligy. Pro moji budoucí trenérskou praxi byla tato doba ohromnou školou.

Když jsem v roce 1978 nastoupila na katedru sportovních her jako tzv. odborná pracovnice, byl vrcholem reprodukční techniky používané přednášejícími zpětný projektor s fóliemi, na které se psalo a kreslilo lihovými fixy. Kromě jiných úkolů jsem připravovala fólie pro katedru a také jsem kreslila do tištěných publikací herní situace pomocí schémat a figurální kresby k vyjádření pohybu. Takže když prof. Dobrý skončil na katedře a převzal časopis TVSM jako šéfredaktor, bylo zcela přirozené, že hned v začátku přišel, abych překreslila fotku, nebo jiný obrázek. Tenkrát ještě nebyla digitalizace v takovém rozmachu. Fotografie, zvláště nekvalitní, se nedaly v časopisu tisknout. Tak kreslení přibývalo a nebylo to pouze pro TVSM. V rozmezí let 2000 až 2012 vydalo nakladatelství Grada sérii publikací Sportovních her. Protože jsme byli v té době s manželem dost vytížení, oba jsme působili po zaměstnání jako trenéři, nechtěla jsem večer zasednout ke stolu a kreslit. Pořídila jsem si odlehčenou pevnou desku, kterou jsem měla na klíně a kreslila při jakoby společném sledování televize a účastnila se i občasné rodinné diskuse. Když jsem pak začala upravovat obrázky v počítači, bavilo mě kreslení nejvíc. To jsem pak rodinný stůl musela vždy na nějakou chvíli opustit.

Kromě mě v té době často přispíval do časopisu kresbami Broňa – doc. Bronislav Kračmar, rozený ilustrátor, působící na katedře sportů v přírodě.

Díky častému kontaktu s tvůrci časopisu jsem byla kooptována do redakční rady. Na její zasedání jsem se vždy těšila. Tenkrát převládali členové dříve narození a mě pokaždé udivovalo, jak poctivě tento svěřený úkol vykonávají. Probrali každou stránku právě vyšlého časopisu a rozebrali ji jak po stránce obsahové, tak i grafické. Také jsem byla u toho, když se měnila modrá barva časopisu za zelenou, samozřejmě i s grafikou. Myslím, že rozhodnutí nebylo špatné, protože ho prověřil čas. Trvá dodnes.

Nastoupila digitalizace a s tím i změna přípravy časopisu. Dnes je možné tisknout kvalitní fotografie, které vypadají velice dobře. Někakou dobu mi chybělo kreslení a kupodivu i ten téměř

každodenní termínový bič. Najednou jsem si připadala naprosto nevytížená. Ale na volnost a dostatek času na jiné věci, někdy i dlouho odkládané, si člověk zvykne rychle. Co dodat? Nic jiného než přání tvůrcům časopisu, aby vždy měli dostatek kvalitních příspěvatelů, těm zase množství neotřelých nápadů a v neposlední řadě čtenářům, aby se mohli těšit na každé nové číslo.

Zdena Marvanová

## Výchova ke zdraví jako cesta k udržitelnému zdraví společnosti

Jana Jaklová Dytrtová<sup>1</sup>, Michal Jakl<sup>1</sup>, Radmila Dytrtová<sup>2</sup>

<sup>1</sup> FTVS UK, Praha

<sup>2</sup> Institut vzdělávání a poradenství ČZU v Praze

Udržitelné zdraví a zdravotní výchova jsou nepostradatelné při podpoře dlouhodobého blahobytu a péče o celkové zdraví společnosti i v kontextu udržitelného životního prostředí a v neposlední řadě ekonomické udržitelnosti systému zdravotnictví. Prosazováním vzdělávacích strategií a integrací udržitelnosti do zdravotnické praxe můžeme pracovat na zdravější a spravedlivější budoucnosti. Je nezbytné se pokusit působit na žáky ve smyslu budování pocitu vlastní odpovědnosti za vlastní zdravotní stav. Tento proces je však dlouhý a vyžaduje na počátku značné úsilí i velké množství financí, které se však budou vracet až postupně, jak bude nastupující generace dospívat a stárnout. Tyto změny mají šanci se projevit až s odstupem 20 a více let. Jedná se tedy o politicky nepopulární investice. Tato opatření však patří mezi tzv. velké vize budoucnosti, které je třeba začít bezprostředně implementovat, pokud chceme předejít zhroucení společnosti, která funguje na dosud stanovených, ale neudržitelných pravidlech a principech. Princip kolektivní odpovědnosti, který se ustavil v režimech s nedostatkem demokracie, je dlouhodobě neudržitelný. Nicméně bude těžké se od něj oprostit, protože poskytuje jedinci pocit bezpečí a nezodpovědnosti. Pocit odpovědnosti je výzva a zátěž, se kterou je třeba se vyrovnat. Odpovědnost jedince by však měla být vyvážena vyšší mírou svobody každého jedince.

### Literatura

- BRUNDTLAND, G. H. *Naše společná budoucnost*. Oxford: Oxford University Press, 1987.
- ECKELMAN, M. J., SHERMAN, J. D. Environmentální dopady systému zdravotní péče v USA a dopady na veřejné zdraví. *PLOS ONE*, 2016, 11(6), e0157014.
- JAMISON, D. T. a kol. Globální zdraví 2035: svět konvergující během jedné generace. *The Lancet*, 2013, 382(9908), 1898–1955.
- KARLINER, J. a kol. Klimatická stopa zdravotnictví. Globální zelené a zdravé nemocnice, 2019.
- LANGFORD, R. a kol. The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2015, 16(4), CD008958.
- SPRINGMANN, M. a kol. Možnosti pro udržení potravinového systému v rámci ekologických limitů. *Nature*, 2018, 562(7728), 519–525.
- WHO. *Výchova ke zdraví: Nástroje, systémy a strategie*. Ženeva: Světová zdravotnická organizace, 2021.

BIDDLE, S. J. H., & ASARE, M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 2011, 45(11), 886–895.  
CDC. *Physical Activity Basics*. Atlanta, USA: Centers for Disease Control and Prevention, 2024. Online: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/about/index.html>.  
TRUDEAU, F., & SHEPHARD, R. J. Physical education, school physical activity, school sports, and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008, 5(1), 10.

## **Učitelská příprava v pohybu**

Radka Peřinová, FTVS UK, Praha

Jelikož žijeme v době plné rychlých změn, je důležité umět se učit, spolupracovat a celoživotně se vzdělávat. To jsou důležité cíle, ke kterým se svými svěřenci směřujeme. Když chce dnes učitel učit jinak než před třiceti lety, má spoustu možností. Velký prostor (možná až moc velký), který poskytují Rámcové vzdělávací programy vymezující cíle a obsah vzdělávání, klade zvýšené nároky na připravenost pedagogů s takovými kurikulárními dokumenty pracovat. Kompetenční rámec a potažmo Rámcové požadavky na studijní programy nám mají pomoci získat v rámci pregraduálního studia co nejpřípravenější učitele. Fakulty mohou až do 16. ledna 2025 dostat souhlas ministerstva s akreditací nových studijních programů dle dosavadních požadavků (ty pak mohou v krajním případě otvírat až do akademického roku 2034/2035). Stejně tak se ale mohou dát fakulty do změny prakticky ihned, rovnou změnit své stávající akreditace úměrně novým požadavkům a začít je naplno uplatňovat pro nové studenty a studentky již od akademického roku 2025/2026. Hodně záleží na fakultách samých, kdy a jak se uvedou do pohybu.

### **Zdroje**

Rámcové požadavky na studijní programy, jejichž absolvováním se získává odborná kvalifikace k výkonu regulovaných povolání pedagogických pracovníků [online]. Praha: MŠMT, 2024 [cit. 2024-07-01]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/ramcove-pozadavky-na-studijni-programy-jejichz-absolvovanim-1>.  
Kompetenční rámec absolventa a absolventky učitelství [online]. Praha: MŠMT, 2023 [cit. 2024-07-01]. Dostupné z: <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/kompetencni-ramec-absolventa-ucitelstvi>.  
Pedágy pro budoucnost, reforma přípravy učitelů [online]. Brno: Otevřeno, z. s. [cit. 2024-07-01]. Dostupné z: <https://reforma.otevreno.org/reforma-pripravy-ucitelu/>.

## **Náměty pro školní atletiku (XVIII. část)**

### **Běžecská vytrvalost v tělocvičně IV.**

Aleš Kaplan<sup>1,2</sup>, Linda Mejšnarová<sup>1</sup>, Jitka Vindušková<sup>1</sup>, Jan Feher<sup>1</sup>

<sup>1</sup> FTVS UK, Praha

<sup>2</sup> ZŠ TGM, Lomnice nad Popelkou

Článkem pokračujeme v přehledu testů na vytrvalost a zároveň jsme chtěli čtenáře uvést do problematiky testování intermitentního charakteru a dále upozornit na tři druhy intermitentního testování s tím, že jsme stručně popsali Yo-Yo intermitentní zotavovací test (Yo-Yo intermittent

recovery test; Yo-Yo IR1 a Yo-Yo IR2), který se velmi často využívá v tréninkové praxi ve fotbale, florbale a basketbalu. Zároveň v dalších dílech našeho seriálu popíšeme jednotlivé intermitentní testy a nabídneme možnosti hodnocení pro případné zjištění úrovně zdatnosti a kondiční připravenosti žáků 8. a 9. ročníků základní školy a studentů středních škol.

### **Literatura**

ANDERSEN, L. B. et al. An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake: the Andersen test. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 2008, 48(4), 434.

FRÝBORT, P. Diagnostika tělesné výkonnosti pomocí Yo-Yo intermitentního zotavovacího testu. *Fotbal a trénink*, 2014, 2, 26–29.

RATEL, S. et al. High-intensity intermittent activities at school: controversies and facts. *J. Sports Med. Phys. Fitness*, 2004 Sep;44(3), 272–280. MA, J. K., LE MARE, L., GURD, B. J. Classroom-based high-intensity interval activity improves off-task behaviour in primary school students. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2014, Dec; 39(12). <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0125>.

MARTINEZ, S. R. et al. An After-School, high-intensity, interval physical activity programme improves health-related fitness in children. *Motriz: rev. educ. fis.*, 2016 Dec; 22(4). <https://doi.org/10.1590/S1980-6574201600040022>.

PSOTTA, R. et al. *Fotbal. Kondiční trénink*. Praha: Grada Publishing, 2006. 219 s.

ZATLOUKAL, T. a kol. *Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách. Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit. Tematická zpráva*. Praha: Česká školní inspekce, 2023. 92 s.

### **Sportovní hry známé i méně známé (IV. část)**

Aleš Kaplan, FTVS UK, Praha, ZŠ TGM Lomnice nad Popelkou

Ze skript Stibitze (1982) jsme pro další díl vybrali hru spojenou s využitím velkého míče, tzv. „Cageball“ a upozornili jsme na různé varianty této hry hrané jak v minulosti podle Krause (1924) a podle Riese a Marka (1926), případně nazvané jako Cage-tennisball nebo Cage-ball ve vodě, tak i v současnosti například na amerických základních školách. Ve druhém případě, kdy byla zmínka o již nepoužívaných hrách, jsme při studiu Stibitzových skript (1982) narazili na propojení dvou sportovních her, a to basketbalu a volejbalu, s názvem Basket-Volejbal. S basketbalem byla spojena i druhá zaniklá hra s názvem Bomb basket-ball.

### **Literatura**

KRAUS, F. Hry míčem (III. díl Hry míčem velkým nekopaným). *Nová učitelská knižnice. Dílo XI. Ročník 1924–25*. Tiskem a nákladem Al. Šaška ve Vel. Meziříčí, 1924.

RIESS, L. W., MAREK, F. M. *Hry v přírodě, ve škole, na hřišti, v tělocvičně a ve společnosti*. Praha: Akademická YMCA, 1926.

STIBITZ, F. *Informace o méně známých sportovních hrách*. 1. vyd. Praha: UK, 1982.

### **Internetové odkazy**

<https://www.youtube.com/watch?v=j34HV6NMV1A>

<https://www.gearupsports.com/blogs/gear-up-blog/an-introduction-to-cage-balls>

<https://www.digitalcommonwealth.org/search/commonwealth-oai:zw12z679c>

<https://en.wikipedia.org/wiki/Cageball>

## Hry s kelímky v TV

Pavčina Nováková, Jitka Vařeková, FTVS UK, Praha

Variabilita pomůcek, které používáme v TV, napomáhá zvýšení zájmu dětí a podporuje pohybové učení. Obyčejné kelímky od jogurtu lze v TV využít k mnoha činnostem, jak v dynamické části hodiny (štafety, týmové hry), tak v části hlavní, např. k rozvoji pohybových dovedností (házení, chytání), k podpoře obratnosti i správného držení těla, ale také ke spolupráci a komunikaci mezi žáky.

### Literatura

Cvičení s netradičním náčiním. Sokolská župa jihočeská. Dostupné z:

[https://www.zupajihoceska.cz/attachments/article/537/Cviceni\\_s\\_netradicnim\\_nacinim.pdf](https://www.zupajihoceska.cz/attachments/article/537/Cviceni_s_netradicnim_nacinim.pdf).

HEJROVÁ, V. *Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy*. Diplomová práce. Vedoucí práce V. Kuhnová. Praha: PedF UK, 2017.

NEŠPOROVÁ, M. Psychomotorická cvičení pro děti s ADHD – vhodné pro žáky mladšího školního věku. 2015. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/20173/>

PSYCHOMOTORICKA-CVICENI-PRO-DETI-S-ADHD-VHODNE-PRO-ZAKY-MLADSIHO-SKOLNIHO-VEKU.html.

PACHOLÍK, V., JEŽKOVÁ, L. Pohybové hry v MŠ, distanční studijní podpora. FHS Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. 2018. Dostupné z: <https://fhs.utb.cz/?mdocs-file=16932>.

RAKOVÁ, T. *Využití psychomotorických her v mateřské škole*. Bakalářská práce. Vedoucí práce E. Mrázová. Ústí nad Labem: PedF UJEP, 2020.

ŠLAPÁKOVÁ, L. *Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základních škol*. Diplomová práce. Vedoucí práce D. Jonášová. Brno: PedF MU, 2007.

VYHLÍDAL, T. Psychomotorické hry. Dostupné z: [https://apa.upol.cz/images/Psychomotorick%C3%A9\\_hry.pdf](https://apa.upol.cz/images/Psychomotorick%C3%A9_hry.pdf).

Field Day Games in PE | The Cup Stacking Relay. The PE Specialist. Dostupné z: [https://www.youtube.com/watch?v=HNMrsYmL1rA&ab\\_channel=ThePESpecialist](https://www.youtube.com/watch?v=HNMrsYmL1rA&ab_channel=ThePESpecialist).

## Evaluace pohybových kompetencí s využitím pohybové gramotnosti

Rostislav Havel, SOŠ sociální u Matky Boží Jihlava

Jeden ze současných trendů tělesné výchovy, vést žáky k celoživotní pohybové aktivitě, obnáší i zapojení prvků pohybové gramotnosti. Provázanost obou oblastí je patrná z hlediska obsahu učiva, ale též v evaluačním aspektu. Při hodnocení v tělesné výchově můžeme tedy využívat ověřovací nástroje pohybové gramotnosti. Tím má učitel příležitost ve výuce propojit a zefektivnit jejich vzájemný synergický efekt.

### Literatura

CAPL. *Manual for Test Administration: Healthy Active Living and Obesity Research Group 2014*. Healthy Active Living and Obesity Research Group, 2014.

Velké revize RVP ZV. *Velké revize RVP ZV* [online]. Copyright © MŠMT ČR [cit. 08.03.2023]. Dostupné z: <https://velke-revize-zv.rvp.cz/>.

### Internetový odkaz



## **Padesát let s tělesnou výchovou (III.) – zralá léta a bilancování**

Jan Tupý, nezávislý expert ve vzdělávání, člen redakční rady TVSM

Poslední část vzpomínek strávených s tělesnou výchovou a vzděláváním zahrnuje polovinu mé profesní kariéry – od počátku tohoto století do současnosti. Bylo to období, kdy jsem zažíval největší uspokojení z odborné práce a ze spolupráce s mnoha zkušenými lidmi, ale také chvíle zklamání a pochyb o kompetentnosti některých osob, smyslu jejich jednání a rozhodování.

## **Události na fakultě**

### **Den pro provázející učitele**

Již tradičně proběhl na konci prázdnin na fakultě Den pro provázející učitele neboli edukativní setkání s učiteli tělesné výchovy středních a základních škol spolupracujících s fakultou při zajišťování pedagogických praxí pro naše studenty oboru TVS, tedy budoucí učitele TV. Jednalo se o průběžné povinné vzdělávání provázejících učitelů, které fakulta zajišťuje pro učitele zapojené do pokusného ověřování systému podpory pedagogických praxí.

Součástí programu, který se uskutečnil ve dnech 29. – 30. 8. 2024, byl reflektivní seminář s učiteli v podobě balintovské skupiny, workshopy Schola Empirica představující finský program KIVA pro prevenci šikany a podporu vytváření bezpečného prostředí pro děti a učitele a britský metodický program rozvoje vyvinutý učiteli pro učitele – oboje přizpůsobené českým podmínkám, ale také seminář o ragby s Janem Macháčkem a Radimem Jebavým.

V případě zájmu o zapojení do programu provázejících učitelů se obraťte na Veroniku Nürnbergerovou, vedoucí Centra profesní přípravy a kariérního poradenství FTVS UK, na [veronika.nurnbergerova@ftvs.cuni.cz](mailto:veronika.nurnbergerova@ftvs.cuni.cz).

### **Podzimní akce s FTVS UK**

**17. 9. | 13:00 – 18:00 | Sportujeme v každém věku** – sportovně-zábavná akce pro veřejnost ve věku nad 60 let, kterou pořádá Městská část Praha 6 ve spolupráci s FTVS UK. Přihlašování je možné do 16. 9. na [sportujemevkv@praha6.cz](mailto:sportujemevkv@praha6.cz) nebo v pracovní dny na tel. 220 189 695.

**20. 9. | 9:00 – 18:00 | Zdravotní tělesná výchova** – 4. ročník konference věnované zdravotní tělesné výchově, která nabídne kombinaci odborných přednášek a praktických ukázek specializovaných cvičení, spolu s nejnovějšími technikami a postupy pro práci s dětmi, seniory, OSP a sportovci. Přihlašování na webu FTVS UK, v sekci Věda a výzkum.

**10. 10. | 14:00 – 18:00 | Hřeje mě pohyb** – podzimní pokračování sportovně-charitativní akce pro studenty a zaměstnance Univerzity Karlovy, ale také pro partnery FTVS UK a širokou veřejnost. Na fakultním atletickém oválu na pražském Veleslavíně může každý během či chůzí, jednotlivě či v týmu podpořit dobrou myšlenku a nasbírané kilometry následně finančně podpořit partneři FTVS UK. V minulosti se běželo například na podporu Ukrajiny, Filozofické fakulty UK, ale také Olympiády v Paříži. Více informací a registrace na webu FTVS UK, v sekci Veřejnost.

Tým Vnějších vztahů, FTVS UK