

Tělesná výchova a sport mládeže, 2024, roč. 90, č. 3

Úvodem

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

V letošním roce je vydáván již 90. ročník časopisu Tělesná výchova a sport mládeže. Proto jsme se rozhodli v rubrice, která byla doposud věnována názorům učitelů na tělesnou výchovu, dát v tomto jubilejním ročníku slovo bývalým kolegům, kteří významně zasáhli do chodu tohoto časopisu a bez nichž by nedosáhl takové dlouhověkosti. Tentokrát jsme oslovili paní doc. PhDr. Janu Šafaříkovou, CSc., bývalou docentku katedry sportovních her FTVS UK.

Moje vzpomínky na časopis Tělesná výchova mládeže (později Tělesná výchova a sport mládeže) a skromné příspěvky do něho

Úvodem mi dovoluji poznamenat dvě věci. Zaprvé mě mile překvapilo a zároveň potěšilo, když jsem byla redakční radou časopisu zařazena mezi učitele ITVS UK (později FTVS UK), kteří se podíleli na jeho úrovni, a byla jsem doc. Alešem Kaplanem požádána o příspěvek do jeho jubilejního ročníku. Zadruhé, a asi se nemýlím, patřím mezi málo žijících, kteří si tento časopis vybavují delší dobu než já, tj. od roku 1959. Letos je tomu neuvěřitelných 65 let. Proto můj příspěvek nejdříve bude patřit nejstarším vzpomínkám na časopis.

Když jsem studovala na ITVS UK kombinaci tělesná výchova – čeština (1957–1961), tak v 5. až 8. semestru nás v předmětech Metodika tělesné výchovy a Léčebná tělesná výchova vyučovali docenti Král a Škvára. Navíc dvakrát ve čtyřtýdenní pedagogické praxi tělesné výchovy pod vedením opět doc. Krále na nás dohlíželi další zkušení učitelé, z nichž bych si dovolila jmenovat například profesorku Kostkovou. Především oba jmenovaní docenti nám již v té době ukládali číst časopis Tělesná

výchova mládeže a o zajímavých článcích referovat. Myslím, že nám to hodně pomáhalo při prvních vyučovacích pokusech jak na základní, tak i střední škole.

Když jsem pak v roce 1962 nastoupila na katedru sportovních her ITVS jako asistentka, tito mí předešli učitelé, brzy nato kolegové, mě požádali o další spolupráci při řešení problematiky školní tělesné výchovy. Postupně jsem se v 60. až 80. letech z pověření Výzkumného ústavu pedagogického a Výzkumného ústavu odborného školství stala členkou odborných komisí pro tělesnou výchovu na základních, středních a učňovských školách. Tam jsem se seznámila s dalšími zapálenými odborníky. Bez titulů jmenuji především paní Berdychovou, Rejhonovou, pány Kozlíka, Belšana. Byli to však i jiní. Všem bych chtěla vzdát hold za to, že dlouhodobě usilovali o zvýšení úrovně školní tělesné výchovy, ale hlavně také o časopis Tělesná výchova mládeže. V mnohých jeho článcích se promítaly výsledky práce členů těchto komisí. Sama jsem do časopisu několika články také přispěla.

Ve druhé části mého příspěvku bych si dovolila se stručně zmínit o některých podle mě pozitivních změnách týkajících se obsahu, řízení a chodu časopisu zhruba od 90. let do současnosti. Za velmi pozitivní považuji, že obsah se postupně rozšířil o problematiku sportovní a stále více se zaměřoval i na práci cvičitelů, trenérů mládeže všech sportovních odvětví, na pohybovou aktivitu předškolních, hendikepovaných dětí atd. Přitom byl a stále je považován za nezávislý odborný časopis. Zpřesňovalo se i uspořádání článků do určitých tematických celků, jako například Úvahy, náměty, projekty; Typy na pomoc praxi; Výzkum odpovídá, nabízí (později Věda na pomoc praxi) či Napsali nám. Velkou zásluhu na tom měly hlavně redakční rady v čele s vedoucím redaktorem, týmy starající se o jazykovou a grafickou úpravu i samotný sekretariát redakce. Kladem je také zastoupení z jiných vysokých škol z Čech i ze Slovenska v redakční radě.

Připravit každý rok původně 8, později 6 čísel s dobrým obsahem i grafickou podobou nebylo vůbec snadné, jak jsem mohla poznat díky mým opravdu dobrým kolegům, kteří se na řízení a chodu časopisu na rozdíl ode mě podíleli. Byli to hlavně pan profesor Dobrý (dále bez titulů), v roce 2001 zesnulý Vráťa Svatoň, Vláďa Mužík, Honza Tupý, Hanka Teimerová a Zdenka Marvanová. I jim patří mé poděkování. Když jsem pak už byla v penzi, nadále jsem díky časopisu i těmto kolegům zůstávala

a zůstávám v kontaktu s děním ve sportu, ve školní tělesné výchově, seznamuji se s novými výzkumnými poznatky. Několika články jsem do časopisu také přispěla. Co se mi, myslím, kromě toho podařilo? Získat několik učitelů ze škol a přesvědčit je, aby napsali, jak se jim vyučuje, s jakými problémy či úspěchy se v hodinách tělesné výchovy či v zájmových kroužcích setkávají. Jmenuji například Zitu Květovou a Hanu Bürgerovou.

A co na závěr? Časopisu a jeho organizačnímu týmu přeji, ať jsou i nadále přínosem pro čtenáře a inspirují je v práci.

Jana Šafaříková

Puk není jen na hokej, může rozhýbat celou školu

Karel Kovář, Česká školní inspekce, Praha

V minulém roce vydala Česká školní inspekce tematickou zprávu „Tělesná zdatnost žáků na základních a středních školách – Výuka tělesné výchovy a podpora pohybových aktivit“ a navázala metodickým materiálem „Aktivní škola“. Vláda České republiky 27. 3. 2024 schválila strategii rozvoje pohybu žáků na školách „Mládež ve zdraví a v pohybu“, kterou předložilo MŠMT.

Česká školní inspekce mj. vyhledává příklady inspirativní praxe, aby docházelo k pozitivním impulsům a rychlejšímu přenosu inovativních přístupů některých škol. V letošním roce vyhledává mj. při inspekční činnosti školy, které jsou v podpoře pohybu nějakým způsobem inspirativní.

Již druhým školním rokem sleduje ČŠI nárůst počtu škol, které rozšiřují nástroje, jak odstraňovat bariéry pro zvýšení pohybové aktivity žáků během sedavého způsobu vyučování. Jednou z cest zvýšené podpory pohybových aktivit v průběhu výuky je větší zapojení výuky venku a spojení pohybové aktivity, moderních technologií a výuky.

Náměty pro školní atletiku (XVII. část)

Běžecká vytrvalost v tělocvičně III.

Linda Mejsnarová¹, Aleš Kaplan^{1,2}, Jitka Vindušková¹, Jan Feher¹

¹ FTVS UK, Praha

² ZŠ TGM, Lomnice nad Popelkou

Článkem bychom chtěli rozšířit poznatky o další možnosti zjišťování úrovně běžecké vytrvalosti pomocí dalších vytrvalostních člunkových běhů a v hlavní části jsme jej nazvali „Modifikace Beep testu vhodného pro využití ve školní tělesné výchově na 2. stupni základních škol a na

středních školách“. V sérii článků o běžecké vytrvalosti nám jde o zvýšení již tak nízké odolnosti v pohybových činnostech vytrvalostního charakteru, a to na základě individuálních testových výsledků.

Literatura

ANDERSEN, L. B. et al. An intermittent running test to estimate maximal oxygen uptake: the Andersen test. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2008, 48(4), 434–437.
CAZORLA, G., LÉGER, L. A. *Comment évaluer et développer vos capacités aérobies: épreuve de course navette et épreuve VAMEVAL*. AREAPS (Association Recherche et Evaluation en Activité Physique et en Sport), 1993.
LÉGER, L. A., LAMBERT, J. A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict O₂ max. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 1982, 49(1), 1–12.
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.

Internetové zdroje

https://www.johnmiller.com.au/fitness_frontline/assessments/20mrun.html
<https://www.topendsports.com/testing/tests/vameval.htm>
<https://www.youtube.com/watch?v=lroAhVO83iI&t=70s>.

Sebeobrana a ženy

Jaroslav Stich, FTVS UK, Praha

Ženy ve společnosti stále zaujímají postavení zranitelnějších osob oproti mužům. Sebeobrana žen má své specifické znaky. V drtivé většině případů napadení čelí oběť silnějšímu útočníkovi, a to ať je v roli napadeného muž, žena nebo dítě. Útočník si jednoduše vybírá oběť, která pro něj bude snadnou kořistí.

Ženskou sebeobranu zařazujeme do samostatné skupiny osobní sebeobrany. Ženy a dívky se stávají oběťmi druhu násilí, které pro muže není běžné. V první řadě to jsou sexuálně motivované útoky. Dále se stávají oběťmi domácího násilí nebo týrání, a to nejen po stránce fyzické, ale i psychické.

Literatura

FOJTÍK, I. *Sebeobrana ženy*. Praha: Olympia, 1994. ISBN 80-7033-300-6.
NÁCHODSKÝ, Z. *Umíte se bránit?* Praha: Albatros, 1987. ISBN 28-067-87.
NÁCHODSKÝ, Z. *Nebojte se bránit*. Praha: Armex Publishing s.r.o., 2006. ISBN 80-86795-43-8.
PAVELKA, R., STICH, J. *Sebeobrana*. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2800-5.
ČÍRTKOVÁ, L., VITOUŠKOVÁ, P. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2.
SCHWARZER, R., & JERUSALEM, M. *The general self-efficacy scale (GSE)*. [1995]. Retrieved from <http://userpage.fu-berlin.de/health/engscal.htm>.
STUDENÝ, P. *Vliv kurzu sebeobrany na psychiku žen*. Bakalářská práce. Vedoucí J. Stich. Praha: UK FTVS, 2023.

Elektronický zdroj

Co je to parkour?

Jaroslav Chum, hlavní metodik technické komise parkouru, Česká gymnastická federace, Praha

Parkour je disciplína, probíhání zákoutí města, vylézání a přeskakování zdí, umění pohybovat se v každém prostředí obratně, rychle a efektivně. Dnes již ale i známý překážkový sport a lákadlo k pohybu pro mnoho mladých tváří. Parkour spojuje přirozené s ladným, lehkým, kontrolovaným a pestrým pohybem. Jedná se o kombinaci atletických a gymnastických základů s technikami překonávání překážek. Své tělo využíváte celé při každém skoku, a proto v parkouru vidím takový potenciál.

Literatura

BURIAN, O. *Výkonnostní rozdíly a zásady tréninku dětí od 6 do 12 let v oblasti posilování a čistého parkouru*. Bakalářská práce. Vedoucí E. Nechlebová. Praha: PedF UK, 2021.

DVOŘÁK, M. *Možnosti ovlivnění vybraných složek tělesné zdatnosti u adolescentů v krátkodobém parkurovém programu*. Dizertační práce. Vedoucí V. Bunc. Praha: FTVS UK, 2018.

GRUBER, V. *Vliv parkouru na tělesnou zdatnost dětí mladšího školního věku*. Diplomová práce. Vedoucí R. Malíř. Praha: FTVS UK, 2023.

HRUBEŠ, J. *Prognóza vývoje popularity parkouru*. Diplomová práce. Vedoucí J. Štědroň. Praha: FTVS UK, 2022.

CHUM, J. *Parkour a jeho vliv na osobnost parkouristy*. Diplomová práce. Vedoucí A. Kašparová. Praha: FTVS UK, 2022.

RYŠAVÝ, D. *Vliv zařazení parkouru na LOH na sledovanost gymnastiky a její popularitu*. Bakalářská práce. Vedoucí W. M. Crossan. Praha: FTVS UK, 2021.

TUČEK, J. *Parkour jako vhodná pohybová aktivita pro děti ve věku 6–11 let*. Bakalářská práce. Vedoucí V. Bunc. Praha: FTVS UK, 2019.

VAŠUROVÁ, B. *Parkour jako nový gymnastický sport*. Bakalářská práce. Vedoucí J. Křištofič. Praha: FTVS UK, 2020.

VAŠUROVÁ, B. *Morfofunkční charakteristika a profil pohybové aktivity českých elitních parkouristů*. Diplomová práce. Vedoucí M. Musálek. Praha: FTVS UK, 2022.

ZONYGA, T. *Programové systémy vybraných technik v parkouru*. Bakalářská práce. Vedoucí T. Brtník. Praha: FTVS UK, 2017.

Športové hry známe aj menej známe (IV. časť)

Netradičné športové hry na školách – crossminton

Gustáv Argaj¹, Jaroslava Argajová²

¹ FTVŠ UK v Bratislave

² Gymnázium Novohradská, Bratislava

Novodobé športové hry vznikali od 18. storočia a od začiatku svojho vývoja zaznamenali rýchly a dynamický rozvoj. V súčasnosti sú najrozšírenejšie športové hry už globálnym fenoménom, čo

platí predovšetkým v profesionálnom športe. Hviezdy NHL, NBA, Ligy majstrov UEFA vo futbale sú známe na celom svete a ich súťaže sledujú milióny divákov. Športové hry sú podstatnou časťou programu olympijských hier, na tohtoročných Hrách XXXIII. olympiády v Paríži je zaradených 12 športových hier – basketbal, basketbal 3×3, bedminton, futbal, hádzaná, plážový volejbal, pozemný hokej, ragby so 7 hráčmi, stolný tenis, tenis, vodné pólo a volejbal. Súbežne s týmito najrozšírenejšími športovými hrami existujú aj ďalšie športové hry, ktoré nie sú také populárne a tie môžeme označiť ako menej známe športové hry.

Literatúra

- ARGAJOVÁ, J. a ARGAJ, G. The comparison of the opinions of the students of faculty of physical education and sport of Comenius University in Bratislava on the teaching of nontraditional sport games in terms of gender. In: A. Bund, a SCHEUER, C. *Changes in Childhood and Adolescence: Current Challenges for Physical Education*. Berlin: Logos Verlag Berlin, 2017, 125–126. ISBN 978-3-8325-4538-3.
- KÖNIG, S., MEMMERT, D. a MOOSMANN, K. *Das Grosse Limpert-Buch*. Wiebelsheim: Limpert Verlag, 2012. ISBN 978-3-7853-1816-4.
- RŮŽIČKA, I., RŮŽIČKOVÁ, K. a ŠMÍD, P. *Netradiční sportovní hry*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0337-7.
- TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry*. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0875-2.
- TÁBORSKÝ, F. *Sportovní hry II*. Praha: Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-1330-6.
- TÁBORSKÝ, F. 2014. Speedminton. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 80(4), 44–47. ISSN 1210-7689.

Internetový odkaz

<https://www.sport-thieme.de/>

Rozvoj vizuomotorické koordinace v TV

Markéta Buřilová, Jitka Vařeková, FTVS UK, Praha

Vizuomotorická koordinace je důležitou součástí vývoje nejen v předškolním období a je důležité se jí proto věnovat i v rámci tělesné výchovy. Hodiny TV nabízí širokou škálu her a úkonů rozvíjející právě propojení motoriky a zrakového vnímání. Cvičení zaměřená na diferenciaci pohybů očí, pohybů v prostoru a součinnosti oka a ruky jsou obzvláště užitečná pro rozvoj VMK. V článku navrhnutých 5 oblastí představuje jednoduchá cvičení, která lze zařadit do běžné cvičební jednotky a přispět tak nejen k podpoře VMK, ale i uvolnění napětí a zlepšení celkové pohybové funkce a dalších funkcí mozku.

Literatura

- BART, O., HAJAMI, D., BAR-HAIM, Y. Predicting school adjustment from motor abilities in kindergarten. *Infant and Child Development* [online], 2007, 16(6), 597–615. Dostupné z <https://doi.org/10.1002/icd.514>.
- BEDNÁŘOVÁ, J., ŠMARDOVÁ, V. *Školní zralost: Co by mělo umět dítě před vstupem do školy*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2569-4.
- CAMERON, C., BROCK, L. L., MURRAH, W. M., BELL, L., WORZALLA, S. et al. Fine motor skills and executive function both contribute to kindergarten achievement. *Child Development* [online], 2012, 83(4), 1229–1244. Dostupné z <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01768.x>.

CARLSON, A. G., ROWE, E., CURBY, T. W. Disentangling Fine Motor Skills' Relations to Academic Achievement: The Relative Contributions of Visual-Spatial Integration and Visual-Motor Coordination. *The Journal of Genetic Psychology* [online], 2013, 174(5–6), 514–533. Dostupné z <https://doi.org/10.1080/00221325.2012.717122>.
FANG, Y., WANG, J., ZHANG, Y., QUIN, J. The Relationship of Motor Coordination, Visual Perception, and Executive Function to the Development of 4–6-Year-Old Chinese Preschoolers' Visual Motor Integration Skills. *BioMed Research International*, 2017, 1–8. Dostupné z <https://doi.org/10.1155/2017/6264254>.
LANGMEIER, M. *Základy lékařské fyziologie*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-7024-6.
VYSKOTOVÁ, J., MACHÁČKOVÁ, K. *Jemná motorika: vývoj, motorická kontrola, hodnocení a testování*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 987-80-247-4698-2.
ZELINKOVÁ, O. *Pedagogická diagnostika a individuální vzdělávací program*. 3. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0044-4.

Padesát let s tělesnou výchovou (II.) – léta zrání

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

Druhá část vzpomínek na léta spojená s tělesnou výchovou a vzděláváním začíná mým nástupem do redakce časopisu Tělesná výchova mládeže (TVM) v roli výkonného redaktora a končí před zahájením tvorby rámcových vzdělávacích programů. Je to období, které mě přivedlo k řadě zajímavých činností, mnoha kontaktům i k četným trvalým přátelstvím.

Vodní slalomáři trénují v poušti

Jan Busta, FTVS UK, Praha

Pro tělovýchovné odborníky je vždy dobré vytvořit si představu o tréninku vrcholových sportovců/sportovkyň napříč sportovními disciplínami. V tomto článku bych čtenáře rád seznámil se zimní přípravou vodních slalomářů. Vodní slalom je olympijskou disciplínou kanoistiky provozovanou na divoké vodě, kde cílem je projet na kajaku (pozice v sedu, pádlo s dvěma listy) či kánoí (pozice v kleku, pádlo s jedním listem a hlavičkou) vytyčenou trať povodňových a protivodňových branek v co nejkratším čase. Pravděpodobně z mnoha důvodů, mezi něž patří mimo jiné dlouhá tradice (Český svaz kanoistů oslavil loni výročí 110 let), široká základna aktivních účastníků (českých závodů se obvykle účastní 200–450 závodníků), univerzitně založeným vzděláváním trenérů i dobře fungujícím systémem přípravy mládeže a reprezentací, patří Česká republika mezi nejúspěšnější země na světě. Myslím si, že poznat alespoň část z toho, co stojí za úspěchy Jiřího Prskavce, Víta Přindiše, Terezy Fišerové, Gabriely Satkové a dalších vynikajících závodníků, může být inspirativní pro všechny sporty a nakonec snad i pro školní tělesnou výchovu.

FTVS UK připravuje

Oslavy založení vojenského oboru FTVS UK

Vojenský obor na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK oslaví v letošním roce 70 let od svého založení a při té příležitosti pořádá oslavy pro své absolventy i veřejnost. Zatímco fakulta oslavila 70 let od svého založení v loňském roce, kdy vznikl Institut tělesné výchovy a sportu, vojenská tělovýchova se stala součástí oborů vyučovaných na IVTS až o rok později, tedy v roce 1954. Oslavy výročí založení vojenského oboru se budou konat ve středu 19. června v prostorách kampusu FTVS UK na Veleslavíně. Pro více podrobností, čas a program oslav sledujte aktuality na www.ftvs.cuni.cz

Sportovní dětské léto na FTVS

Jako každoročně, i letos se budou v areálu kampusu FTVS UK na Veleslavíně konat letní sportovní příměstské tábory pro děti ve věku od 6 do 15 let. Sportovní dětské léto nabízí jak standardní turnusy s širokou nabídkou sportovních aktivit, tak také několik speciálně zaměřených turnusů, například s kurzem první pomoci nebo ochutnávkou G-sportu. Přihlašování je v plném proudu, tak pokud máte školní děti a hledáte pro ně smysluplné a aktivní trávení volného času, neváhejte a přihlaste je.

Události na fakultě

Hřeje mě pohyb v olympijském duchu

Jarní sportovně-charitativní běh Hřeje mě pohyb se uskutečnil jako vzpomínka na památku tragické události na Filozofické fakultě na konci loňského roku. V úterý 9. dubna se na atletickém oválu FTVS na Veleslavíně sešly více než 200 stovky studentů, absolventů, zaměstnanců UK a široké sportovní veřejnosti, aby společným během a chůzí vyjádřili svou solidaritu s těmi, kteří byli přímo zasaženi. Společně překonali vzdálenost 1929 km, která symbolizuje rok přesídlení Filozofické fakulty na náměstí Jana Palacha, a zároveň počet kilometrů, které dělí Prahu od Atén, kolébky filozofie.

Akci zahájili olympijský vítěz z Londýna 2012 v moderním pětiboji David Svoboda, předseda Cesty za snem Heřman Volf, proděkanka FTVS Lenka Henebergová, proděkan FTVS Aleš Vlk a jednatel V&M Agency, hlavního partnera akce, Jan Hušbauer. Dalšími partnery byly společnosti Decathlon, KPMG a Mattoni. „Jsem moc rád, že jsem se mohl opět ocitnout na své fakultě. A to speciálně dnes, kdy tu pomáháme dobré věci,“ řekl **David Svoboda**.

Zlaté promoce absolventů FTVS UK v Karolinu

V sobotu 13. dubna proběhly v Karolinu Zlaté promoce Univerzity Karlovy, kdy si absolventi univerzity připomněli 50 let od ukončení svých studií. Mezi 481 oceněnými absolventy Univerzity Karlovy bylo přítomno i 49 absolventů Fakulty tělesné výchovy a sportu, což je téměř polovina ze 100 tehdejších studentů, kteří na fakultě promovali v roce 1974. Zlatých promoci se zúčastnilo 10 ze 17 fakult Univerzity Karlovy a zájem absolventů o tuto krásnou a již tradiční akci naplnil čtyři ceremoniály rozložené do celého dne. Jubilanty při této významné životní události podpořili v hojném počtu také jejich rodiny a přátelé, kteří zaplnili místa ve velkém sále Karolina až do poslední řady.

Tým Vnějších vztahů, FTVS UK