

Úvodem

Vážení čtenáři,

nechceme předčasně přivolávat zimu, ale zdá se, že babí léto skončilo, podzimní pohybové aktivity budou střídat ty zimní. V tomto čísle navazujeme na příspěvek z ledna letošního roku autorek M. Poláškové a P. Matoškové k výuce lyžování *„Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem! Zdokonalujeme se v jízdě po hranách“*. Autorky připravily ještě III. část, kterou vám zprostředkujeme v čísle 6. K lyžování přinášíme ještě další prakticky zaměřený příspěvek *„Pomůcky pro zpestření výuky sjezdového lyžování“*. K. Daďová a D. Finková demonstrují a vyhodnocují pomůcky podle jejich využitelnosti (didaktické hodnoty) v souvislosti s jejich ekonomickou náročností při pořizování.

V rubrice Věda na pomoc praxi najdete článek se závažnou problematikou: S. Bartůňková *„Co by měl učitel vědět o metabolickém syndromu aneb metabolický syndrom je hrozbou již v dětském věku“*. Lékařky S. Majorová a M. Malá pro vás připravily další pokračování svého seriálu na téma *„Laická první pomoc pro vyučující tělesné výchovy (III. část). Cizí těleso v dýchacích cestách“*.

Na příspěvek Trendy ve sportu a trendové sporty navazuje stať E. Pokorné *„Vymýšlejme a objevujeme nové trendové sporty“*. Vracíme se také k tématu běžeckého závodu pro mladou generaci z nabídky společnosti RunCzech (původně Prague International Marathon). A. Kaplan pro vás zvážil a sepsal *„Přípravu na juniorský maratón“*. J. Křištof v tomto čísle přináší stať na téma *„Rozvoj reaktivity a pádové techniky“*.

Přinášíme i další příspěvky k zamyšlení např. E. Bendíková, *„Tělesná výchova včera, dnes a možná zajtra“*, nebo příspěvky určené pro praxi, např. A. Vetkasova a B. Hoškové *„Formativní vliv dýchání ve škole“* nebo F. Tábořského *„Polocrosse“*.

Poslední stránky tohoto čísla jsme věnovali propagaci pohybových programů pro mládež, které pořádají sportovní svazy.

Za redakci časopisu přeje příjemné čtení

Irena Čechovská, šéfredaktorka

Vymýšlejme a objevujeme nové trendové sporty!

E. Pokorná, FTVS UK v Praze

Trendové sporty vymýšlejí, objevují, rozšiřují a uvádějí na trh zpravidla určité subkultury. Společenského vývoje tohoto druhu se můžeme zúčastnit, nebo se od něj distancovat a zůstat u osvědčených tradic a zavedených sportů a sportovních odvětví. Existuje i třetí možnost: otevřít se pro nové sportovní aktivity a zároveň se dále angažovat v tradičních oblastech sportu.

Alternativa, která se školám vyplatí, spočívá ve společném vymýšlení, objevování a vlastní inscenaci trendových pohybových aktivit. Takové záměry lze úspěšně realizovat na základních i středních školách.

Telesná výchova včera, dnes a možno zajtra

E. Bendíková, UMB, Banská Bystrica

Telesná výchova je jediný školský predmet, ktorý môže mať priamy dopad na zdravie detí a mládeže a neskôr sa preniesť aj do dospelosti. Je kľúčovým faktorom v podpore a zvyšovaní pravidelnej pohybovej aktivity žiakov ako významného činiteľa primárnej zdravotnej prevencie.

Dôležité je nielen teoreticky šíriť poznatky zdravotných benefítov pohybových aktivít a ich vplyvu na formovanie nového paradigma telesnej výchovy a športu mládeže v školách, ale aj priamo prakticky v školách sa podieľať na intervencii rôznych pohybových programov, ktoré sa budú podieľať na diverzifikácii obsahu telesnej výchovy a podpore zdravia žiakov.

Příprava na juniorský maratón

A. Kaplan, FTVS UK v Praze

V průběhu podzimu můžeme studenty seznamovat s principy sportovní přípravy na běžecký závod a zároveň pro ně připravit první skupinové tréninky, které by byly spíše zaměřeny na rozvoj obecné kondiční připravenosti. V tomto případě je důležitým cílem u zájemců vytvořit vztah k pravidelnému sportování (postačí 2x týdně) a naučit se zodpovědnosti vzhledem k sobě samému, ale i běžecké skupině.

V zimním období následují cvičení aerobního rázu, jako je běh na lyžích, bruslení apod., a zároveň můžeme zařadit jeden společný trénink v tělocvičně zaměřený na kruhový trénink a vybranou sportovní hru (basketbal, halový fotbal, florbal, tchoukball apod.).

Se začátkem jarního období se přesouváme jednak do terénu, ale i na atletickou dráhu a věnujeme se vlastní běžecké přípravě. V prvních dvou týdnech by měli kandidáti startu absolvovat dva, popřípadě tři úvodní běžecké tréninky a jeden trénink obecného rázu tak, aby došlo k postupnému zatěžování organismu. V dalších týdnech se začíná běhat v tempu na jeden kilometr. Tempo je vypočítané z časů štafetových týmů, které se pohybovaly uprostřed startovního pole v loňském finálovém běhu v Praze (výsledný čas 15. týmu byl 2:49:04).

Formativní vliv dýchání ve škole

A. Vetkasov, B. Hošková, FTVS UK v Praze

Dýchání je jediným tělesným systémem s možným volným ovládním, na kterém je založeno působení dechových cviků. Kromě toho mají dechová cvičení formativní charakter. Cvičení blahodárně působí na držení těla, protože svalstvo podílející se na dechové funkci má úzkou souvislost s hrudní (Th) páteří a hrudníkem, a tudíž může dýchací pohyb tvarovat nejen hrudník, ale do jisté míry i Th páteř.

Pro uplatnění ve školní tělesné výchově předkládáme soubor dechových cvičení ve dvou liniích – statická dechová cvičení a dynamická dechová cvičení v základních verzích, plynulé dýchání s důrazem na prodloužený výdech ve všech třech sektorech - abdominálním, kostálním, středním a horním. Dynamická cvičení jsou směřována na důrazný výdech, většinou s doprovodnými pohyby paží.

Rozvoj reaktibility a pádové techniky

J. Křištofič, FTVS UK v Praze

Reaktibilitu lze definovat jako způsobilost rychle a adekvátně reagovat na daný podnět. Z této definice je patrné, že nejde pouze o co nejkratší reakční dobu, ale také o to, co bude následovat, o vyřešení pohybového úkolu co nejlépe a co nejrychleji. Jsou zde spojeny nároky rychlostní a obratnostní povahy, což lze vnímat jako koordinaci pod tlakem, tedy atribut společný mnoha sportům.

Tomuto tématu se věnuje předkládaný příspěvek, který je cílený především do oblasti sportovních her. Jsou zde předkládána průpravná cvičení gymnastického charakteru využitelná ve všestranné pohybové přípravě hráče bez specifického zaměření na konkrétní sportovní hru, respektive s možností modifikace podmínek vzhledem ke konkrétnímu zadání.

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

Cizí těleso v dýchacích cestách

S. Majorová, M. Malá, FTVS UK v Praze

Při rozcvičce v úvodu hodiny tělocviku najednou začne jeden žák kašlat, sípat, nemůže se pořádně nadechnout. A co teď?

Popsaná situace pravděpodobně signalizuje vdechnutí nějakého malého předmětu, např. žvýkačky, bonbonu či kousku potravy, do dýchacích cest. To může nastat nejen při jídle, ale i při cvičení, pokud žáci nerespektují zákaz učitele v hodinách tělesné výchovy žvýkat či jíst.

Při zaskočení nebo vdechnutí kusu potravy či drobného předmětu dochází k částečnému či úplnému uzávěru dýchacích cest. Takto vzniklé dušení může poměrně rychle vést k nedostatečnému přísunu kyslíku ke všem orgánům, tudíž i k mozku. To vyvolá bezvědomí a následně zástavu oběhu, tedy situaci bezprostředně ohrožující život postiženého.

Dušení vyžaduje rychlé řešení podle míry uzávěru dýchacích cest. Správná první pomoc může v některých případech problém vyřešit bez nutnosti následného odborného zásahu. Cílem první pomoci je odstranit cizí těleso z dýchacích cest a tak obnovit normální dýchání.

Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem! (II. část)

Zdokonalujeme se v jízdě po hranách

M. Polášková, P. Matošková, FTVS UK v Praze

Autorky uvádějí příklady průpravných cvičení, která pomáhají upevnit vše, co je nutné pro správnou techniku jízdy po hranách, ale také povedou k odstranění chyb, jež se při nácviku mohou vyskytovat.

Vhodnou kombinací těchto a dalších podobných cvičení, spolu s videozáznamem a rozбором jízd svěřenců, může instruktor efektivně ovlivňovat výuku carvingové techniky. Domníváme se však, že tato, v současnosti velmi oblíbená technika jízdy na lyžích, není použitelná vždy a ve všech terénních a sněhových podmínkách.

Pomůcky pro zpestření výuky sjezdového lyžování

K. Daďová, D. Finková, FTVS UK v Praze

V tomto článku je předkládán stručný popis nejčastěji užívaných pomůcek při výuce lyžování. Níže uvedený výčet zcela kompletní není. Autorky se zaměřily zejména na přenosné pomůcky, které se dají využít v běžném lyžařském středisku, kde není k dispozici dětské lyžařské hřiště se stálými výukovými pomůckami, nebo je jeho návštěva omezena věkem cca do 10 let. Zároveň vybraly pomůcky relativně skladné a cenově dostupné, jejichž pořízením se výrazně nezatíží školní rozpočet, a dají se dále využít i při jiných školních aktivitách. U každé pomůcky je uváděna přibližná pořizovací cena, možnosti využití při výuce lyžování a na základě zkušeností jsou hodnoceny klady a zápory pro výuku lyžování.

Co by měl učitel vědět o metabolickém syndromu aneb metabolický syndrom je hrozbou již v dětském věku

S. Bartůňková, FTVS UK v Praze

Za posledních 20 let došlo k 3násobnému zvýšení dětské nadváhy či obezity. Ke zhoršení situace došlo v posledním desetiletí zejména ve věkové skupině 6–12letých (nadváhy dosáhlo 10 % dětí a dalších 10 % bylo obézních). Nejužívanějším kritériem pro hodnocení odchylek od normy je stále Body Mass Index, BMI. U dětí se hodnotí podle věkových kategorií a pohlaví. Nadváha a obezita přináší řadu různých komplikací, mezi něž patří i metabolický syndrom, diagnostikovaný u 50 % obézních dětí.

Metabolický syndrom je soubor ukazatelů, představujících riziko pro vznik cukrovky či oběhových onemocnění. Mezi tyto ukazatele patří obezita, vyšší krevní tlak, vyšší hodnoty krevního cukru a vyšší markery poruchy lipidového metabolismu. Pro diagnózu tohoto syndromu svědčí výskyt 3 a více rizikových faktorů.

Polocrosse

F. Tábořský

Inspirací pro novou hru byla cvičení, při kterých jezdci pomocí delších holí opatřených hlavou squashových raket měli za úkol dopravit do basketbalových košů míček o něco větší než tenisový. Poprvé byla hra na koních, ve které jsou uplatněny prvky lakrosu, polocrosse, představen v Sydney v roce 1939. Ve stejném roce byl založen první polocrosseový klub a vydána pravidla. V roce 1976 byl vytvořen International Polocrosse Council a započalo konání mezinárodních turnajů.

VADEMECUM

Zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)

Učební texty představují problematiku jednotlivých druhů oslabení z hlediska etiologie problému, indikace a kontraindikace pohybových činností. Svým obsahem publikace navazuje na učební

texty „Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy“ a tím vyplňuje dlouhodobou mezeru v komplexnosti problematiky zdravotní tělesné výchovy.