

Tělesná výchova a sport mládeže, 2013, roč. 79, č. 2

Úvodem

V roce 2013 slaví Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze (dříve Institut tělesné výchovy a sportu) 60 let svého trvání. K tomuto výročí budou pořádány akce společenského i odborného významu.

9.–14. června 2013 bude fakulta ve spolupráci s Českou asociací univerzitního sportu, Českým vysokým učením technickým v Praze a Českou zemědělskou univerzitou v Praze pořádat 12. ročník Českých akademických her. Informace najdete na <http://www.ceskeakademickehry.cz/>.

19.–21. června 2013 proběhne na půdě fakulty vědecká konference **Pohybové aktivity ve vědě a praxi**. Ke konferenci jsou k dispozici informace na elektronické adrese <http://www.ftvs.cuni.cz/news/742.html>.

Fakulta bude iniciovat setkání absolventů ITVS a FTVS a rovněž připravuje speciálně zaměřenou publikaci, která určitým způsobem bude navazovat na publikaci vydanou k 50. výročí založení fakulty a bude mapovat podrobněji hlavně poslední desetiletí života fakulty.

Vzpomínky mohou vyvolat příjemnou nostalgii. Kdo si nespojí dobu studia na FTVS s etapou života, která byla nabita energií, emotivně silnými zážitky, bohatým společenským životem? Vzpomínáme na spolužáky. Také na učitele, kteří se s odstupem let, když se absolventi stanou sami učiteli, ukazují zpravidla v jiném světle než v dobách studia.

Vedle neformálního vzpomínání vybízí také významné, kulaté výročí k určitému zastavení se, ohlédnutí a obecnějšímu zamyšlení nad významem uplynulých let. Uvědomění si vývoje, rekapitulace pozitivních i negativních skutečností, bilancování by přirozeně mělo směřovat k dalšímu kroku, přemýšlení o tom, jak dál. Hodnocení uplynulého pomáhá formulaci nových cílů, nových potřeb, nových vizí.

Bylo by dobře, kdybychom se společně zamysleli i nad hodnocením posledních desíti ročníků časopisu Tělesná výchova a sport mládeže a z tohoto zamyšlení vytěžili náměty pro další rozvoj časopisu. Velmi bychom přivítali vaši účast i třeba jen krátkým hodnotícím sdělením nebo námětem pro další práci.

V tomto čísle časopisu přinášíme řadu námětů pro praxi, doufáme, že vás zaujmou a budou pro vás inspirací. Přeji příjemné čtení.

Irena Čechovská, šéfredaktorka

Fair play ve školní výuce

Květa Pecková, předsedkyně Klubu fair play při ČOV

V období prvních školních let je dítě tvárné a velmi rychle se učí. Jak tomu užitečnému, tak tomu špatnému. V přípravě na 16. Evropský kongres fair play (s motem Fair play ve školách – všichni jsme zodpovědní) jsme k získání informací o vnímání principů fair play mezi mládeží vytvořili dotazníky. Z výsledků vyplývá: pokud jsou děti dobře vedeny v rodině, mají v prvních čtyřech až pěti ročnících základní školy poměrně jasnou představu o správném chování. Proto je třeba toto období maximálně využít k utvrzení těchto principů. Výsledky z vyšších ročníků ale ukazují, že se povědomí o správném chování postupně snižuje nebo je spíše potlačeno jinými vjemy.

Obávám se, že právě tady chybí výraznější kladné vzory ve společnosti a také důslednější výchova, která by správné modely jednání mohla dostatečně prosazovat.

Rady zkušených praktiků

Lubomír Dobrý, FTVS UK v Praze

Organizujte praxi tak intenzívně a náročně, jak to považujete za správné. I v utkání musíte být takoví. Jestliže se však dostanete v utkání do situací podobných těm v tréninku, chovejte se v nich podobně jako v tréninku. Jestliže „vyskočíte“ tvrdě na hráče v tréninku, udělejte to i v utkání. Položíte-li však v tréninku hráči ruku přátelsky kolem ramen, chovejte se takto i v utkání. Jednáme-li s hráči v utkání pozitivně, připomínáme jim to, na co se připravovali v praxi. Stane-li se kouč zásluhou svého chování pro hráče osobou jinou než je ta, kterou znají z tréninků, sníží to jejich odhodlání podílet se na dosažení cíle, který mají jako tým před sebou.

Kolik dovedností na lyžích umíš, tolikrát jsi lyžařem. Učíme se lyžovat po hranách

Marcela Polášková, Petra Matošková, FTVS UK v Praze

Pokud chceme mít ze svých svěřenců dobré lyžaře, měli bychom je naučit co nejvíce ze základních pohybových dovedností, nutných pro účelné ovládnutí lyží v jakýchkoli terénních i sněhových podmínkách. A k tomu slouží část výuky nazvaná „Specializovaná lyžařská průprava“, kterou můžeme rozdělit do několika částí: sjíždění v různých sjezdových postojích, průprava pro jízdu po hranách, průprava pro jízdu s podílem smýkání lyží. Každá uvedená část má svá specifika, včetně výběru vhodného terénu a cíle, který by měla daná cvičení splnit.

Lezeme po žebřinách a žebřících

Ladislav Vomáčko, Lenka Nováková, FTVS UK v Praze

Lezení a šplhání je od nepaměti součástí běžných lidských činností. Je to činnost přirozená a pro život velmi účelná a důležitá. Lezení na umělých stěnách je v současné době rychle se rozšiřující sport, který se těší velké oblibě. K jeho popularizaci přispěla především výstavba mnoha umělých lezeckých stěn v 90. letech. Lezení po žebříku, lavičce, laně či šplhadle přispívá k posílení svalstva nohou, paží a břišní stěny, také přispívá k celkové pohybové dovednosti, především udržování rovnováhy, koordinace a odstraňování strachu z výšek. V mnoha tělocvičnách je ještě vodorovný žebřík v inventáři. Může být použit jednotlivě, ale zajímavější je jeho zakomponování do určité „překážkové dráhy“. Kombinace žebřin, laviček a vodorovného žebříku poskytuje velmi širokou paletu činností s možností různých obměn.

Od zábavných štafet k atletické štafetě II.

Aleš Kaplan, FTVS UK v Praze

Pro využití zábavných štafet jako jedné z možností seznámit se s principy atletické štafetové předávky se upozorňuje na šest důležitých didaktických zásad, které bychom měli mít při nácviku i vlastním zdokonalování stále na paměti. Uvedeny jsou základy techniky i základy nácviku štafetového atletické štafety. Autor uvádí s jakými chybami se můžeme setkat a celkově rady shrnuje.

Modifikace korfbalu pro školní TV

Jan Kříček, Michael Velenský, FTVS UK v Praze

Při modifikacích SH máme na mysli především úpravy pravidel, a to v odkazu na jejich základní a původní (tradiční) způsob realizace. Zvláštní typem modifikací SH jsou průpravné hry. Průpravné hry ovšem nepředstavují základní způsob realizace SH, tj. utkání, ale jednu z metodicko-organizačních forem (vedle průpravných cvičení a herních cvičení). Úpravy pravidel se pro realizaci SH ve školní TV stávají do značné míry nutností. Záměrem modifikací SH je přizpůsobování pravidel herní způsobilosti žáků a současně s tím i pro ně snadnější dostupnost podmínek soupeření.

Korfbal je týmová sportovní hra brankového typu. Korfbal má výborné předpoklady k tvorbě různě pojatých modifikací. Korfbal a jeho případné modifikace mají vysoký potenciál k přípravě jiných sportovních her brankového typu, především ale házené a basketbalu.

Rugby v jeho různých podobách

Jan Kučera, FTVS UK v Praze

Sedmičkové rugby je sportovní disciplína, která se dostala i na program letních olympijských her. Poprvé se bude hrát na olympiádě v Rio de Janeiro 2016.

Beach rugby je varianta rugby, která je hrána pouze v pěti hráčích na pískovém hřišti.

Ženské rugby se hraje podle stejných pravidel jako pro mužské rugby.

Bezkontaktní rugby a *kontaktní rugby s páskem* jsou upravené formy běžného rugby používané pro hru na základních školách. Slouží jako prostředek pro popularizaci rugby mezi chlapci a dívkami všech věkových kategorií.

Využití BOSU ve vyučovacích hodinách školní tělesné výchovy (II. část)

Rozcvička

Jitka Vařeková, FTVS UK v Praze

Vladana Botlíková, ÚTVS ČVÚT Praha

Balanční podložka BOSU – půlmíč s pevnou základnou nabízí velice zajímavé možnosti intenzivního procvičení celého těla, a tak přibývá míst, kde se s ním můžeme setkat. Ve sdělení se autorky věnují využití pomůcky v rámci rozcvičky s hudbou či bez hudby při běžné vyučovací hodině školní tělesné výchovy. Jedná se o pestrá cvičení zaměřená na rozehrání organismu, přípravu měkkých tkání na další pohybovou aktivitu, podporu držení těla, zlepšení rovnováhy

a koordinace, psychické vyladění a podporu týmové spolupráce. Všechny vybrané cviky vycházejí ze stoje.

Alternativy ve výuce přeskoků

Jaroslav Křištofič, FTVS UK v Praze

Autor předkládá praxí ověřenou alternativu, jak učinit didaktiku přeskoků bezpečnější a jak předcházet vzniku strachových zábran. Zaměřil se především na nácvik přímých (tedy nepřevratových) skoků bez podrobnějšího rozboru techniky. Využívá alternativních (molitanové) náradí různých tvarů a v různých sestavách. V první fázi osvojování pohybové dovednosti má značnou důležitost způsob podávání dopomoci. Dopomoc je buď přímá, kdy učitel fyzicky pomáhá žákovi v průběhu pohybu, nebo nepřímá, kdy vytvoříme podmínky, za kterých je provedení dané dovednosti snazší a bezpečnější. S tím souvisí i omezení vlivu strachových zábran, které významně ovlivňují proces osvojování pohybových dovedností.

Odlišnosti vybraných parametrů aerobního a anaerobního zatížení v dětském a dospělém věku

Kvido Smitka, FTVS UK v Praze

Z výsledků testů aerobního a anaerobního zatížení je patrné, že dětský organismus je schopen intenzivních aerobních výkonů s vhodně volenými přestávkami. Děti se mohou snadněji vyčerpat méně intenzivní, ale dlouhodobou zátěží. Dynamika anaerobního výkonu dětí v absolutním i relativním vyjádření je v porovnání s dospělými zřetelně menší. Teprve v pubertě má na rozvoj silových anaerobních schopností anabolický účinek kromě androgenů i růstový hormon.

U adolescentních dívek způsobuje zvýšení svalové síly a anaerobních schopností androgenní produkce kůrou nadledvin. Neúměrné statické zatěžování v období růstu může vyvolat nežádoucí změny na nosných kloubech spolu s deformacemi na dlouhých kostech vedoucí k růstové retardaci až k zástavě růstu dítěte.

Aerobní schopnosti uchazečů o studijní obory TV a TVS na PedF UK v letech 1991–2012

Martin Dlouhý, Ladislav Kašpar, Irena Svobodová, Ladislav Pokorný, Věra Kuhnová,
PedF UK v Praze

Ve sledování zahrnujícím posledních 20 let se autoři zaměřili na analýzu výsledků výkonu uchazečů o studijní obory TV a TVS při přijímacích zkouškách na PedF UK v běhu na 1500 m u mužů a 800 m u žen. Z výsledků běhu mužů a žen vyplývá zřetelně sestupná úroveň výkonnosti u obou pohlaví. Jako určité vysvětlení neuspokojivých výsledků se nabízí nízká úroveň výuky TV na školách všech stupňů. Tělesná výchova je ze všech vyučovacích předmětů nejčastěji zajišťována odborně nekvalifikovanými pedagogy. Toto velmi pohodlné vysvětlení ale může být hrubě zavádějící. Daleko významněji se na uváděné špatné situaci podílí nedostatek tělesného

pohybu způsobený také výchovou v rodině. Obecně lze konstatovat, že běh, který představuje spolu s chůzí základní lokomoční činnost člověka, je výrazně zanedbáván.

Pohybová aktivnost ovlivňuje školní prospěch

Lubomír Dobrý, FTVS UK v Praze

Existuje bezbřehé množství výzkumných studií, obsahujících evidenci, že žáci potřebují během každého školního dne odpovídající pohybovou aktivnost, která je prevencí proti obezitě a zdravotním problémům s ní spojeným, a současně pozitivně působí na školní prospěch žáků. Bohužel v mnoha školách se však snižuje počet hodin tělesné výchovy a omezují se rozpočty, protože řídicí orgány se domnívají, že větší počet hodin věnovaných předmětům, rigidně vyučovaným ve třídě, podnítl žáky, aby se více učili. Tento názor však postrádá jakoukoli evidenci, což potvrzuje jeho nesprávnost. A proto jsme zde my, učitelé tělesné výchovy, abychom pomohli tento problém řešit. Je naší povinností poskytnout všem žákům, bez ohledu na jejich životní podmínky, kvalitní všestrannou výchovu.