

Úvodem

V tomto čísle bych chtěla poděkovat odcházející šéfredaktořce, PaedDr. Ireně Čechovské, CSc., a těm členům redakční rady, kteří končí úzkou spoluprací s časopisem, jmenovitě prof. Dobrému, za dlouhodobou práci pro časopis. Doufám však, že jejich vazby na časopis se nepřeruší a že další spolupráce bude pokračovat v publikační činnosti pro Vás, čtenáře.

Zároveň bych Vás chtěla informovat o novém – týmovém – vedení časopisu a představit Vám novou redakci: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D. (výkonný redaktor pro sportovní sekci), PhDr. Kamil Kotlík, Ph.D. (výkonný redaktor pro společenskovední sekci), PhDr. Andrea Levitová, Ph.D. (výkonná redaktorka pro biomedicínskou sekci). Odpovědnou redaktorkou koordinující činnost tohoto týmu budu já.

Dále se také mírně mění Redakční rada, jejíž členové z řad akademických pracovníků na UK FTVS budou nejen garantovat odbornou úroveň článků ve specializovaných oblastech, ale také motivovat vhodné přispěvatele. Předpokládáme, že nová koncepce časopisu, založená na širší spolupráci řady zkušených odborníků, povede k dalšímu zkvalitnění obsahu časopisu.

Věřím, že především týmová spolupráce výkonných redaktorů bude pro časopis významným přínosem. Tímto přeji novým výkonným redaktorům mnoho úspěchů při přípravě dalších čísel a časopisu mnoho štěstí do další dekády.

A nyní, co jsme pro Vás připravili. Po úvodní informaci o historii a vývoji Spektra didaktických stylů v předchozím čísle autorka nyní objasňuje podstatu spektra a začíná s postupnou charakteristikou didaktických stylů vhodných pro hodiny TV (J. Šafaříková). Dále zde najdete pokračování seriálových článků Trénink dětí v triatlonu (L. Kovářová, K. Kovář), nové náměty pro zábavně vedený lehkootletický trénink „Chyt' mě!“ (E. Pokorná) a Laická první pomoc (B. Šimanovská, E. Prokešová) Vás tentokrát seznámí se správnými postupy v konkrétní situaci. Vodácká tematika je zastoupena Raftingem (P. O. Novotný).

Nově se můžete začíst do úvodních částí článků Rozcvičení ve školní TV (R. Jebavý, A. Kaplan, V. Hojka), Hravě s overballem ve výuce dětí 1. stupně ZŠ (H. Janošková, H. Šeráková, T. Tihelková) a Základy akrobacie – Kotoul vpřed, kotoul letmo, kotoul vzad (J. Křištofič).

Statistiky upozorňují na rostoucí výskyt diabetu, zejména ve věkové kategorii do 18 let, kde činí kolem půl promile. Ve dvou článcích K. Daďové, J. Vařekové, T. Vařeky nabídneme základní informace potřebné pro případ, že se jako učitelé tělesné výchovy se školákem-diabetikem potkáte. V prvním se zaměříme na nemoc a její léčbu, ve druhém pak na praktické rady, týkající se pohybových aktivit v rámci školní TV.

Na závěr se s Vámi o zajímavé zážitky z Olympijských her mládeže 2014 v Nanjingu podělí jejich přímý účastník R. Reismüller.

Doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D., odpovědná redaktorka

Seznámení se Spektrem didaktických stylů (II. část)

J. Šafaříková

Současní mladí lidé jsou na jedné straně mnohem sebejistější, náročnější, ale zároveň pohodlnější, pokud jde o jejich pohybovou angažovanost, nemluvě už o tělesném zatížení.

V důsledku toho přibývá obézních. Stále větším problémem se stává děti a v pozdějším věku i mládež pro pohybové aktivity získávat. I když zodpovědnost v tomto ohledu spadá v první řadě na rodinu, musí to být i škola, která se má v mezích svých možností (2 hodiny povinné TV týdně, nepovinný předmět a pohybově orientované zájmové kroužky) o to postarat.

Vhodné uplatňování didaktických stylů v hodinách tělesné výchovy může napomoci tento problém částečně řešit. Využití různých didaktických stylů učitelem ve vyučovací hodině tělesné výchovy nebo její epizodě umožňuje nejen rozdílným způsobem a mírou zapojovat žáka nebo žáky do řízení a organizování, ale vytváří i podmínky, aby se podle individuálních dispozic žáci lépe zapojovali do učebních programů a zlepšovali se v dovednostech či výkonnostně. Podle našich zkušeností takové vyučovací hodiny jsou pestřejší, zábavnější a s lepší atmosférou i interakcí učitel – žák.

Příkazový styl – tento styl je charakteristický tím, že učitel vykonává všechna rozhodnutí sám. Žákovi, skupině či celé třídě je vyhrazeno jediné – pouze cvičit a plnit všechny úkoly podle modelu předloženého učitelem.

Příkazový styl je v některých didaktických epizodách nutný, např. z bezpečnostních důvodů, k navození nutného zatížení v bioenergetickém smyslu, k zahrnutí organismu či k ukáznění. Stane-li se však absolutním, navozuje dril a pasivní chování žáků.

Bibliografické citace

DOBŘÝ, L., SVATONĚ, V., ŠAFAŘÍKOVÁ, J., MARVANOVÁ, Z. *Analýza didaktické interakce v tělesné výchově*. Praha : Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7184-334-2.

SVATONĚ, V. a kol.: *Gymnastika akrobacie a cvičení na náradí*. Edice metodických textů pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11–15letých žáků. Praha : NS Svoboda, 1997, s. 30 a 31. ISBN 80-205-0542-3.

Trénink dětí v triatlonu (VI. část)

Hodnocení úrovně předpokladů pro triatlon

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

Tento článek navazuje na příspěvky publikované v předchozích 5 číslech časopisu. Tentokrát se týká věkové kategorie 14–15 let.

V tomto věku již trénink plánujeme více s ohledem na systém soutěží, děti učíme připravit se na závod, podat při soutěži maximální výkon, případně pomáháme svěřencům vyrovnat se s prvními neúspěchy a najít v nich impulsy k další tréninkové pili. Soutěžní směrnice České triatlonové asociace poměrně výrazně navyšuje závodní objemy (délku tratí), čemuž je třeba přizpůsobit i přípravu.

Bibliografické citace

Projekt Triatlon dětí České triatlonové asociace: <http://www.czechtriserries.cz/ttdeti>.

KOVÁŘOVÁ, L. *Příprava dětí v triatlonu*. Metodický materiál ČTA. Praha : FTVS UK, 2013.

Rozcvičení ve školní tělesné výchově (I. část)

R. Jebavý, A. Kaplan, V. Hojka, FTVS UK v Praze

V sérii článků chceme čtenáře seznámit s aktuální problematikou rozcvičení ve sportu a uvedené nové přístupy navrhnout v upravené podobě do školní tělesné výchovy. V prvním díle upozorníme na cíle, úkoly, zásady a pravidla rozcvičení. Ve druhém a třetím díle se zaměříme na praktickou část rozcvičení v podobě příkladů nejprve pro základní školy a následně pro střední školy.

Předkládaný článek poukazuje na současné přístupy v rozcvičování a snaží se nabídnout i různé varianty rozcviček, které by mohly být využity v rámci školní tělesné výchovy. Je třeba si uvědomit, že v běžné sportovní praxi, ale i na školách, nemusí patřit rozcvičky k těm vyhledávaným, popřípadě motivujícím částem vykonávané sportovní aktivity. V rámci rozcvičení se všeobecně setkáváme s celou řadou neefektivních, statických a nemotivujících cviků. V našem třídičném přehledu nabídneme efektivnější a pestřejší varianty rozcviček, jak s celou řadou cvičebních pomůcek, tak i bez nich.

„Chyt' mě!“ (III. část)

Eva Pokorná, FTVS UK v Praze

Autorka v poslední části příspěvku představuje dalších 8 pohybových her, využitelných v tělocvičně i na venkovní hrací ploše.

Jsou to Alcatraz, Čínská zeď, Hon na kuřata, Piráti, Famfrpál, Vybíjená s překážkami, Vybíjená trochu jinak, Aljaška.

Laická první pomoc aneb Co se může stát při noční hře

Barbara Šimanovská, 1. LF UK a VFN v Praze

Eva Prokešová, FTVS UK v Praze

Poskytování první pomoci – termín, pod kterým si většina z nás představí nudné přednášky, řadu odborných výrazů, složité a sporné testy. Některým se možná vybaví útržky znalostí získané kdysi v rámci branných cvičení, a těm, co jezdí metrem, snad žluté informační samolepky od záchranky. Kdo se však již u poskytování první pomoci ocitnul, ví, že to je hlavně chvíle plná stresu, napětí a nervozity, jestli se rozhodneme správně, co udělat.

Právě proto, že situace, kdy jde někomu o život či o zdraví, je velmi náročná na naši psychiku, je užitečné mít v hlavě jasný plán. Nic složitějšího, jednoduchý postup, který dá naší pomoci jasný řád. V tomto článku vám nabízíme systém tří kroků – jednoduchý a univerzální. Díky němu si lépe zapamatujete, co je v danou chvíli nejdůležitější a co nesmíte vynechat.

Bibliografická citace

ŠTĚPÁNEK, K., PLESKOT, R. a kol. *První pomoc zážitkem*. Brno : Computer Press a.s., 2009.

Rafting

Petr O. Novotný, FTVS UK v Praze

Rafting má původ v dávné voroplavbě. První zmínku o nafukovacím plavidle používaném pro potřeby záchrany lze nalézt u patentního úřadu města Sheet (USA) a je z roku 1846.

Na gumových nafukovacích člunech se začalo jezdit před druhou světovou válkou v USA, kdy Amos Burg sjel v roce 1939 Middle Fork of the Salmon river. Po druhé světové válce se nafukovací plavidla používala pro záchranu leteckých posádek nebo jako invazní čluny pro vylodování pěchoty. Používaly se „košové lodě“, samonafukovací gumové čluny původně určené pro záchranu na moři. Jejich nevýhodou bylo, že neměly samovylévací funkci. Voda po opuštění vodního válce nebo přeje samovolně neodtékala ze člunu, který byl těžko ovladatelný a neumožňoval bezpečný pohyb v souvislých přejech.

Touha po dobrodružství na divoké vodě v neporušené přírodě bez nutnosti stálého vylévání vedla k vývoji řady typů nafukovacích člunů. Ve světové historii je slavná expedice Indus 1975, na které skupina Čechoslováků, vedená ing. Štětinou, jako první na světě proplula nejhlubší údolí světa řeky Indu na speciálním plavidle, dnes proslulé Matyldě.

Hravě s overballem ve výuce dětí 1. stupně ZŠ (I. část)

H. Janošková, H. Šeráková, PedF MU Brno

T. Tihelková, ZŠ Komořany

Měkký míč (dále overball) nabízí širokou možnost využití. Kromě hodin tělesné výchovy a pohybových kroužků je ho možné využít ve výuce řady předmětů (např. tělovýchovné chvílky). Overball lze pořídit ve velmi příznivé cenové relaci. To ocení především menší školy, které nemají velké množství finančních prostředků pro nákup nového vybavení. Investice do overballů je bezesporu výhodná, protože mají opravdu variabilní využití. Kromě nejčastějšího pohybového využití – uvolňování, protahování a posilování svalů těla – je lze využít i jako hračku, sportovní pomůcku jiného než původního zaměření (např. jako metu, plnohodnotný míč, psychomotorickou pomůcku apod.), antistresový prostředek i sedací a polohovací pomůcku.

Naším záměrem bylo využít overbally jako cvičební a herní pomůcky pro děti mladšího školního věku a tyto aktivity ověřit v průběhu výuky tělesné výchovy přímo ve školním prostředí.

Základy akrobacie (I. část)

Kotoul vpřed, kotoul letmo, kotoul vzad

J. Křištofič, FTVS UK v Praze

Osvojování základních gymnastických dovedností bývalo vždy odbornou veřejností považováno za účelný a žádoucí způsob rozvoje pohybové gramotnosti, respektive pohybové přípravy školní mládeže. S postupem času se pohled na důležitost zařazování gymnastiky do hodin tělesné výchovy příliš nezměnil, ale výrazně se změnilo naplňování tohoto přístupu v praxi. Hodin věnovaných gymnastickým aktivitám ubývá a nejsou vzácné ani případy, kdy se děti v průběhu školní docházky téměř nedostanou do kontaktu se základními gymnastickými disciplínami, jako je akrobacie a hrazda, nebo, jak ukazují dotazníková šetření, velice sporadicky. Účelem předkládaného příspěvku není analýza příčin vedoucích k tomuto neutěšenému stavu, ale připomenutí didaktiky základních akrobatických dovedností jako stimulu pro oživení a aktualizaci této tematiky. Dalším důvodem je často avizovaný nedostatek metodických materiálů ve spojitosti s jejich obtížnou dostupností.

Žák s diabetes mellitus 1. typu v tělesné výchově (I. část)

K. Daďová, J. Vařeková, FTVS UK v Praze

T. Vařeka, IV. interní klinika 1. LF UK v Praze

Diabetes mellitus (DM, lidově „cukrovka“) patří mezi metabolické choroby. Jedná se o onemocnění slinivky břišní, pro které je charakteristický nedostatek inzulínu nebo jeho zhoršené působení. Popisují se dva základní typy diabetu. U větší části nemocných se onemocnění projeví ve vyšším věku, kdy se jedná o DM 2. typu způsobený sníženou citlivostí inzulínových receptorů v cílových tkáních. DM 1. typu má odlišné příčiny a objevuje se již v dětství. Statistiky uvádějí, že ve věkové kategorii do 18 let je výskyt diabetu kolem půl promile. Ročně je v ČR diagnostikováno přibližně 250–300 nových případů. Zatímco v minulosti byla převaha dětských diabetiků v pubertálním a prepubertálním věku, v dnešní době přibývá nově diagnostikovaných batolat a předškoláků. Ve dvou článcích nabídneme základní informace potřebné pro případ, že se jako učitelé tělesné výchovy se školákem-diabetikem potkáme. V prvním článku se zaměříme na nemoc a její léčbu, ve druhém pak na praktické rady, týkající se pohybových aktivit v rámci školní TV.

Olympijské hry mládeže 2014 Nanjing

Roman Reismüller, FTVS UK v Praze

Největší událost svého druhu – II. letní olympijské hry mládeže – pro juniorské reprezentanty (15–18 let) se konala od 16. do 28. srpna za účasti 3 800 sportovců z 204 zemí celého světa. Soutěžilo se v 28 sportech na 14 sportovištích. O hladký průběh her se staralo více jak 18 000 dobrovolníků a doprava na sportoviště byla zajištěna autobusovou dopravou 10 linek, které jezdily v 15minutových intervalech.

Česká výprava čítala 37 sportovců soutěžících ve 14 sportech (atletika, plavání, kanoistika, veslování, cyklistika, střelectví, moderní gymnastika, judo, moderní pětiboj, stolní tenis, taekwondo, tenis, plážový volejbal a basketbalu 3 na 3) a přivezla si 8 cenných kovů.