



1. lekce

Tematický plán:

Teorie - Vývoj pojmu gymnastika. Dělení gymnastiky.

Praxe - Základní pohybové školení. Gymnastické hry.

Doporučená literatura

1. POJEM A VÝVOJ GYMNASTIKY

Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickým, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti.

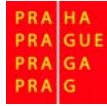
S úplnými počátky gymnastiky se setkáváme již **ve starověku**, kdy byl hlavně v Číně, Indii a Egyptě dán základ filosofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se zachoval dodnes velmi oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Značný rozvoj starověké gymnastiky nastal v Řecku a Římě, kde ideálem harmonické výchovy byla vyrovnanost tělesná a duševní (kalokagathia). V tomto období zesíleného zájmu o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hippokrates, Galénos. Chápání gymnastiky jako soustavy účelných cvičení z tohoto období se stalo vzorem pro mnohé generace příštích století. Ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý), označujícího jak cvičence, bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozením název „gymnastika“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.

Další epocha - **středověk** - znamenal odvrácení od mnoha starověkých ideálů. Úpadek vzdělanosti a silný vliv náboženství vyúsťoval v ocenění zdatnosti pouze tam, kde byla nezbytná, např. u rytířského stavu. Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky navazující na tradice starověkých tělovýchovných systémů můžeme vysledovat v **renesanci** u jednotlivých humanistů a filantropistů.

V dílech o výchově mládeže výrazných osobností tehdejší doby (J. J. Rousseau, J. A. Komenský) nelze přehlédnout vyzdvihování významu cvičení pro rozvoj člověka. Později se v systémech tělesných cvičení objevuje cíl ovlivňovat celkový stav zdravotní, výchovný a současně národní sebevědomí obyvatelstva.

Na konci 18. století a v průběhu 19. století vznikaly v Evropě ucelené gymnastické směry nebo systémy. Dříve užívaný termín gymnastika, označující všechny pohybové aktivity, byl rozvojem praxe tělesné kultury nahrazován novými termíny. Osamostatnila se školní tělovýchova, sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika apod.

Za vývoj základní gymnastiky, s důrazem na zdravotní význam cvičení, vděčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného P. H. Lingem (1776–1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie. Tento **severský systém**



rozlišoval čtyři druhy gymnastiky - pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Doporučovaná převážně analytická cvičení dělil na aktivní a pasivní. Doporučovaná převážně analytická cvičení dělil na aktivní, pasivní a rezistentní (odporová). Pedagogicky a metodicky dál zpracoval celý systém pro potřeby škol jeho syn H. Ling. Od švédského systému se ve svých východiscích liší tvůrci německé gymnastiky.

Německý turnerský systém nářadového tělocviku zdůrazňoval korektivní a zdravotní funkci cvičení, akcentoval rozvoj síly, vytrvalosti i charakterových vlastností. Hlavními představiteli tohoto směru, po zakladateli nářadové gymnastiky J. CH. Guts-Muthsovi (1759-1839), jsou L. Jahn (1778-1852) a E. Eiselen (1792-1846). Dodnes je často uváděna charakteristika gymnastiky Guts-Muthuse: „Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický.“

Jako kritika ortodoxní švédské gymnastiky vznikl systém francouzské přirozené metody. Jeho hlavním představitel byl G. Demeny (1850–1914), který zavedl dynamická cvičení prováděná plynule a rytmicky. Významná tzv. Hébertova přirozená metoda byla založena na přirozených cvičení souvisejících s živototprávou a hygienickými návyky cvičenců.

V druhé polovině 19. století vytvořil v českých zemích svůj tělovýchovný systém **dr. Miroslav Tyrš** (1832-1884). Vycházel jak z turnerského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky, tak i z jiných systémů. Tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Systém (tělocvičná soustava) respektoval pravidlo všestrannosti. Národnostní cíl byl využit pro založení významného spolku - českého dobrovolného tělovýchovného hnutí **Sokol**, který byl založen roku 1862.

Tyršova sokolská soustava zahrnující tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu vyústila do vynikajícího díla - **Tělocvičné názvosloví**. Pro cvičitele sokolských jednot napsal praktickou metodickou příručku **Základové tělocviku**. Zasluhou činnosti České obce sokolské (ČOS) byla vytvořena tradice velmi významně se podílející na rozvoji celé české tělovýchovy a sportu a tělovýchovných vystoupení.

Pojetí tělesné výchovy žen a dívek u nás rozpracovala česká cvičitelka a učitelka Klemeňa Hanušová (1845-1918), která byla spoluzakladatelkou „Tělocvičného spolku paní a dívek pražských“. Další vývoj ženské gymnastiky byl ovlivněn nejen sokolským systémem, ale také například zdravotní gymnastikou americké lékařky holandského původu B. Mensedieckové, finskou učitelkou E. Bjorkstenovou, rytmickou gymnastikou E. J. Dalcroze, dále estetickými směry (např. F. Delsarte, I. Duncanová, J. M. Laban, H. Kallmayerová) a výrazovou technikou R. Bodeho. Z těchto směrů nám do dnešního obsahu gymnastiky zůstává využití tanečních technik, respektování zákonitostí hudebně pohybových vztahů a bohatý zásobník účelných estetických cvičení rytmických druhů gymnastiky.

Vývoj školní tělesné výchovy v 19. století probíhal v Evropě velmi diferencovaně v závislosti na převažujícím tělocvičném pojetí (německý, švédský, anglický či rakouský systém).

Po rakouské reformě školské soustavy byla v roce 1869 v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce. Na ostatních školách byl tělocvik nepovinný. Do základu učiva patřila cvičení prostná, pořadová, nářadová.

Po vzniku samostatné ČSR byla koncepce školní tělesné výchovy silně ovlivněna tradicemi spolkového sokolského tělocviku. Dívčí tělocvik našel uplatnění až v roce 1948, kdy byla zavedena tělesná výchova pro všechny typy škol jako povinný předmět (na vysokých školách



až od r. 1952). Od roku 1960 se vyučovalo podle jednotných osnov, ve kterých byla zastoupena základní gymnastika a lidové tance, sportovní a moderní gymnastika.

Po společenských změnách v roce 1989 dochází k větší otevřenosti povinného základu, ke změnám obsahovým, organizačním i řídicím. Perspektivním cílem tělesné výchovy se stává podpora pozitivního vztahu k pohybové aktivitě tak, aby jedinci byli získáni pro celoživotní zdravý životní styl s pravidelnou pohybovou činností.

Moderní doba s prudkým rozvojem vědy a techniky klade na gymnastiku nové požadavky a proto také dochází k přehodnocování dosavadních směrů. Výběr cvičení je podřizován diferencovaným potřebám cvičenců. Formální stránka přesné systematiky cvičení ustupuje hledisku funkčnímu. Řada cvičebních programů pro muže vznikla vzhledem k potřebám zvyšování psychofyzické zdatnosti. Velký rozmach zaznamenaly specializované druhy gymnastiky pro ženy na současnou hudbu s rozličnými anglickými názvy. S rozšiřováním hnutí fitness se ve světě i u nás po stránce teoretické a praktické vyvíjela i gymnastika zaměřená na zlepšování aerobní zdatnosti cvičenců. Vznik nových náradí a náčiní podpořil kreativitu v tradičních i nových gymnastických odvětvích a v gymnastikách se sportovním zaměřením podnítil výkon s nárůstem obtížnosti.

Pojem gymnastika jako všestranná tělesná výchova je dodnes používán v angloamerické oblasti a v severních zemích. U nás od druhé světové války dochází k dělení tělesných cvičení na gymnastiku, sporty, hry a turistiku. Je zřejmé, že v českých podmínkách byl postupně vytvořen velmi kvalitní otevřený tělovýchovný gymnastický systém. Ten byl a je obohacen, kromě poznatků z ciziny i přínosnou činností mnoha odborníků, zvláště kondiční a rytmickou gymnastikou (např. A. Očenášek, K. Pospíšil, J. Kröschlová, J. Jeřábková, D. Horáková). Významné pedagogy jako je Jiří Wála, Ladislav Serbus, Bohumil Kos, Zlata Wálová a Vratislav Svatoň, můžeme považovat za spolutvůrce a pokračovatele současného pojetí základní gymnastiky.

Gymnastika základní, rytmická i se sportovním zaměřením se u nás realizuje jako součást školní tělesné výchovy, sportovní přípravy a různých pohybových programů s rozličným účelovým zaměřením. Vznikají nejen specializované programy gymnastiky pro školství, spolkovou činnost, fitcentra, či kluby, ale i nové gymnastické sporty.

Jak už bylo ve stručném historickém přehledu uvedeno, obsah pojmu gymnastika prošel dlouhým diferenciačním procesem. Pokusy o vytváření ucelené systematiky gymnastiky, odpovídající současným požadavkům praxe a vycházející z potřeb utřídit velmi široký cvičební obsah dle určitého kritéria.

Charakteristika pojmu gymnastika

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto **specifické úkoly**:

- *kultivace pohybového projevu a držení těla,*
- *rozvoj tělesné zdatnosti,*

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem Hlavního města Prahy.



- *osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům,*
- *pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka.*



2. DĚLENÍ GYMNASTIKY

Teoretická východiska pro objektivní vymezení pojmů a dělení širokého obsahu gymnastiky jsou, vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik, inspirována napojením na mezinárodní gymnastická společenství.

I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikláníme se k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

A. *Gymnastické sporty*

B. *Druhy gymnastiky*

Ad A: Mezi gymnastické sporty patří: olympijské sporty - sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně; neolympijské sporty - akrobatická gymnastika, sportovní aerobik, TeamGym (dříve nazývaný Euroteam), aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika.

Ad B: Druhy gymnastiky, které nemají soutěžní charakter, dělíme na tři podskupiny:

- Základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky);
- Rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec aj.);
- Aerobik.

3. GYMNAS TICKÉ HRY

Hra provází člověka od nejranějšího mládí do pozdního stáří. Hra je zábavou, zdrojem prožitků, ale současně výrazným podnětem emocionálního, rozumového i tělesného rozvoje. Gymnastickými hrami se snažíme zpestřit hodiny tělesné výchovy a přispět k rozvoji pohybových předpokladů s ohledem na upevnění pohybových návyků specifických pro gymnastiku. Výběr her a složení činností podřizujeme didaktickým záměrům cvičební jednotky. Hry mohou mít funkci dynamického rozcvičení, rozvoje pohybových předpokladů nebo i funkci kompenzace v závěru cvičební jednotky.

Organizace a didaktika her

Nejprve seznámíme žáky s pravidly hry. Ve cvičebních jednotkách gymnastického charakteru volíme hry s jednoduchými pravidly, aby jejich vysvětlení a pochopení hráči nezabralo příliš času. Dbáme na to, aby všichni cvičenci respektovali pravidla, neboť úmyslné porušování pravidel vede k rozpadu hry. Před zahájením hry je nutné zkontrolovat prostor, ve kterém hra bude probíhat, aby nebyla ohrožena bezpečnost cvičenců.

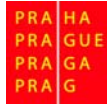
Rozdělení her

Pro naše potřeby používáme třídění gymnastických her na:

- Hry bez náčiní a nářadí
- Hry s využitím nářadí a náčiní

Tyto dvě skupiny her dále členíme na:

- Honičky
- Závodivé hry



- Napodobivé hry

Honičky

Honičky zařazujeme do rozcvičení nebo do hlavní části cvičební jednotky jako prostředek pro udržení úrovně motivace cvičenců. Pohybový obsah podobně jako u závodivých her podřizujeme didaktickým záměrům cvičební jednotky. Volíme krátké časové úseky jednotlivých her. V mezechasech vkládáme vydýchání. Snažíme se obměňovat činnosti v každé následující hře. Při vyšším počtu hráčů můžeme určit více honičů, snižuje se tím ale přehlednost hry a zvyšují se nároky na řízení ze strany učitele.

Honičky se změnou lokomoce

Do této skupiny řadíme honičky, ve kterých hráči jako prostředek lokomoce nepoužívají běh, ale lezení, skoky a poskoky. Varianty pohybu:

- ve vzporu dřepmo,
- ve vzporu stojmo,
- ve vzporu vzadu,
- přeskoky ze dřepu na paže a zpět do dřepu,
- poskoky na jedné noze,
- poskoky snožmo atd.

Honičky se stálým honičem

U tohoto typu se nemění honič, chycení hráči zaujmou dohodnutou polohu, ve které „zmrznou“. Volní (nechycení) spoluhráči je mohou podlezením nebo jiným určeným způsobem uvést zpět do hry - „vysvobodit“. Příklady poloh zmrzlých hráčů:

- stoj rozkročný,
- vzpor ležmo,
- vzpor vzadu ležmo apod.

Honičky s „hradou“

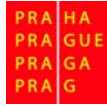
Tyto honičky využívají možnosti honěného se zachránit před honičem. „Hrada“ je v tělesné výchově ustálený pojem právě u honiček a znamená, že hráč se proti chycení může ohradit tím, že splní stanovený pohybový úkol. Způsoby záchrany jsou předem dohodnuté a jsou určovány s didaktickým záměrem. Důležité je zachování pravidla pěti vteřin, pak musí hráč změnit hradu.

Příklady:

- svis na šplhadle, žebřinách či rozestavěném nářadí,
- shyb na šplhadle, žebřinách, na nářadí,
- stoj, dřep na zvýšené ploše - na lavičkách, kladině, na rozestavěném nářadí.

Závodivé hry

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem, státním rozpočtem České republiky a rozpočtem Hlavního města Prahy.



Závodivé hry zařazujeme do části dynamického rozcvičení, při vhodném výběru činností i do hlavní části cvičební jednotky. Zátěž u těchto činností musíme podřídít věku a vyspělosti cvičenců. Vždy zařazujeme osvojené dovednosti. Výběr činností podřizujeme didaktickým záměrům cvičební jednotky.

Organizace závodivých her

Při organizaci závodivých her určíme družstva na přibližně stejné výkonnostní úrovni. Pokud se nám nesejdou stejně četná družstva, určíme cvičence, který "půjde dvakrát". Cvičence v této pozici střídáme. Úsek, který družstva zdolávají, musí být přesně a viditelně označen, využíváme k tomu švihadla, plné míče, kužele atd. Pokud v závodivých hrách použijeme jiný způsob lokomoce (lezení ve vzporu podřepmo, žabáky, poskoky po jedné noze apod.) volíme pro druhý úsek závodivých her hladký běh, aby nebyli ohroženi cvičenci stojící v zástupu. Určíme výchozí a konečný postoj hráčů (stoj v pozoru) a dbáme na jeho dodržování. Z bezpečnostních důvodů nezařazujeme běh vzad ani složité nebo nezvládnuté pohybové činnosti.

Hry napodobivé

Tyto hry používáme především u malých cvičenců. Gymnastické pohyby nebo polohy se snažíme přisoudit nadpřirozené bytosti nebo předmětu, které dítě zná:

- chůze ve výponu - upažit = „Provazochodec“,
- chůze ve výponu po lavičce = „Bílá paní“ atd.
- leh - zpevnění = „Stromy v lese“ apod.

Hry s využitím nářadí

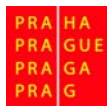
Prostřednictvím hry se cvičenci seznamují s vlastnostmi gymnastického nářadí. Často lze pomocí těchto her odbourat nepříjemné pocity nejistoty a strachu z některého nářadí.

Hry na kladině

Začínáme hrami, které jako herní prostředek využívají statické polohy.

Příklady:

- Cvičenci vymýšlejí a mění polohy na kladině. Organizační forma hry může být jak pro družstva, tak pro jednotlivce. Ve družstvech mohou cvičenci využívat vzájemné opory.
- „Na dirigenta:“ určený cvičenec předvádí změny poloh, družstva nebo jednotlivci po něm opakují. Při pádu si počítají cvičenci trestné body. Nejúspěšnější cvičenec vymění dirigenta. Podmínky výměny se mohou měnit.
- Cvičenec na kladině má opakovaně přihrát míč cvičenci na zemi, mezi jednotlivými přihrávkami provede kroky vpřed, dřep, několikrát si nadhodí míč, atd.
- Cvičenci na kladině mají za úkol oblékat a svlékat součásti oblečení.
- Pohybová improvizace na kladině na známou melodii.



Postupně do her zapojujeme i různé způsoby lokomoce, překračování a přeskokování překážek, přenášení a házení předmětů. Kladiny můžeme využívat i v překážkových drahách. Výšku kladiny podřizujeme věku a vyspělosti cvičenců. Nepodceňujeme bezpečnost a vždy kladinu podložíme souvislým pásem žíněnek.

Hry na šplhacím nářadí

Příklady:

- Cvičenec šplhá současně na dvou tyčích - na jedné šplhá rukama, na druhé nohama.
- Cvičenec vyšplhá na krajní tyči, slézá dolů postupným přelézáním na vedlejší tyče.
- Dvojice cvičenců šplhá a má za úkol vyšplhat s míčem (během pohybového úkolu si míč předávají).
- Cvičenec šplhá na dvou tyčích přírazem roznožmo.
- Cvičenec šplhá na dvou tyčích rukama, na jedné nohama.

Hry na akrobacii

Hry pro nácvik a opakování kotoulu vpřed, stoje na rukou, zpevňování

Příklady:

- Dvojice cvičenců, jeden ve vzporu ležmo, druhý jej uchopí za nártý (trakař), cvičenec ve vzporu provádí tři kroky, druhý cvičenec jej zdviháním nártů hodí do kotoulu vpřed.
- Cvičenec v širokém sedu roznožném, vzpaží, za jeho zády je cvičenec v čelném postavení, provádí přes sedícího cvičence kotoul vpřed do širokého sedu roznožného, sedící cvičenec vstává a mění si role.
- Cvičenec v lehu na zádech přednoží, předpaží. Stojící cvičenec se opře pánví o jeho nohy, trup je zpevněný, vzpaží. Ležící cvičenec jej uchopí v podpaží, přenáší cvičence do kotoulu vpřed, možné provádět přes stoj na rukou.
- Cvičenec v sedu roznožném vzpaží, druhý cvičenec provádí mezi roznoženými nohama stoj na rukou, cvičenec v sedu jej uchopí za boky a přenáší přemetem vpřed.
- Cvičenci ve stoje zády k sobě, vzpaží, vzájemně se uchopí za dlaně, první provádí hluboký ohnutý předklon, umožní cvičenci dohmat dlaněmi na zem - ten provádí přemet vzad.

Překážkové dráhy (dále jen PD)

Zásady sestavování PD

1. *Zásada bezpečnosti* - každá překážka musí být bezpečně podložena žíněnkami, pokud to způsob zdolání vyžaduje.
2. *Zásada zdravotní* - jednotlivé činnosti by na PD měly být střídány tak, aby zatížení jedné činnosti bylo kompenzováno stanovištěm dalším (zlézání překážky ve vzporu dřepmo - chůze po kladince s míčem na hlavě, atd.). Činnosti ve vzporech či visech by



neměly následovat za sebou. U malých cvičenců je třeba se vyvarovat déletrvajících činností ve vzporech či visech.

3. *Zásada zvládnuté dovednosti.* Do PD zařazujeme pouze dovednosti, které cvičenci zvládlí.

PD mají také herní charakter. PD je možné zařadit do hlavní části cvičební jednotky se záměrem rozvoje vytrvalosti a obratnosti při dodržení delšího časového úseku provádění. Je možné s PD zakončit cvičební jednotku, kde PD může být vhodným motivačním činitelem a při určitém způsobu organizace může mít relaxační charakter. PD můžeme použít v kontrolní cvičební jednotce, kde individuální naměřený čas může být ukazatelem rozvoje obratnosti či vytrvalosti.

Podle různých variant organizace pohybu na PD a podle intenzity pohybu a množství zapojených cvičenců rozlišujeme:

Individuální zdolávání PD

Postavenou dráhu zdolává pouze jeden cvičenec a cvičitel měří čas, pak má dráha charakter závodu. Tento způsob organizace se používá u standardizovaných PD, kdy výsledný čas je hlediskem rozvoje obratnosti cvičenců. Nevýhodou tohoto způsobu je malá efektivita - ostatní cvičenci pouze sledují průběh závodu.

Hromadné zdolávání PD

PD prochází všichni cvičenci a mohou si při pohybových úkolech pomáhat, radit. Hlavní důraz je zde kladen na radost z pohybu, na prožitek. Tento způsob se používá u nových neobvyklých sestav PD zvláště u malých cvičenců. Tempo a způsoby zdolávání si řídí cvičenci sami. Při velkém počtu cvičenců je možné zahájit činnost na dráze současně pro čtyři družstva z protilehlých rohů tělocvičny.

Závodivé hromadné zdolávání PD

U tohoto způsobu jsou cvičenci rozděleni do dvou nebo čtyř družstev. Družstva zahajují v rozích tělocvičny, jejich úkolem je projít co nejrychleji celou PD. V průběhu se mohou členové družstev předbíhat. Při tomto způsobu organizace doporučujeme určit způsoby zdolávání jednotlivých překážek.

Doporučená literatura

- DOSTÁL, V.: *Pořadová cvičení*. Praha. Karolinum, 1995, ISBN 80-7066-554-8
- HRČKA, J., KOS, B.: *Základná gymnastika*. Bratislava. SPN, 1972, 385 s.
- KOS, B.: *Gymnastické systémy*. Praha. FTVS UK, 1990.
- KOS, B., WÁLOVÁ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. FTVS UK, 1985.
- KOS, B., WÁLOVÁ, Z.: *Zdravotní a průpravná gymnastika*. Praha. SPN, 1964.
- MAZAL, F.: *Pohybové hry a hraní*. Olomouc. Hanex, 2003, ISBN 80-85783-40-1
- NOVOTNÁ, V. a kol.: *Gymnastika*. Praha. EC FTVS, 2003, ISBN 80-246-0661-5
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-246-0973-8
- ZÍTKO, M. a kol.: *Všeobecná gymnastika*. Praha. ČASPV, 2004, ISBN 80-86586-08-1