



2. lekce

Tématický plán:

Teorie - Základní gymnastika, cvičební obsah, cvičební jednotka

Praxe - všestranné kondiční cvičení, příklady kontrolních cviků ZG

Doporučená literatura

1. ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA

Veškerá pohybová činnost v tradičním systému základní gymnastiky představuje teoreticky a prakticky propracovaný soubor všeobecně rozvíjejících cvičení, který prolíná do ostatních druhů gymnastiky i jiných pohybových aktivit a sportů. Základní gymnastika je součástí vzdělávacích programů všech typů škol i sportovní přípravy mládeže ve většině sportovních odvětví. S pomocí otevřeného pohybového obsahu a metod výuky má nezastupitelné místo při vytváření kvalitních pohybových a posturálních stereotypů a při rovnoměrném a všestranném tělesném a pohybovém rozvoji člověka.

Základní gymnastika v různých kombinacích svého obsahu plní požadavek účinného pohybového programu pro optimální vývoj jedince s důrazem na získání, udržení a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka.

Základní gymnastika přispívá k plnění hlavního úkolu tělesné výchovy a sportu - vytvářet předpoklady pro kladné ovlivnění zdraví, výchovy a vzdělání při respektování aktuální situace cvičenců různého věku, pohlaví, zájmů, zaměření a tělesné zdatnosti.

Bereme-li v úvahu, že člověk je bytostí bio-psycho-sociální, pak můžeme tyto tři dimenze rozvíjet a kultivovat rozmanitými způsoby. Využití obsahu základní gymnastiky jako vhodné pohybové aktivity má tyto výhody:

- velká variabilita a pestrost obsahu,
- pohybová přístupnost všem (od dětství po stáří),
- možnost zacílení účinku cvičení (lokálně, komplexně),
- všestranné působení, kultivování pohybového projevu,
- možnost odstupňování zátěže - výběr cviků, tempa, dávkování činnosti a odpočinku,
- kladné ovlivnění životního stylu, udržení a zlepšování zdraví,
- formativní účinky na hybný systém člověka,
- duševní osvěžení, zvyšování odolnosti, sebevědomí a estetického citění.

Cvičební obsah základní gymnastiky

1. Cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
2. Cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky aj.)
3. Cvičení na nářadí (lavičky, žebříky, bedny, žebříky, šplhadla, průlezký aj.)

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



4. Užité cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
5. Akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
6. Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
7. Pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty aj.)

Početný a různorodý zásobník cviků základní gymnastiky je možné třídit podle různých znaků. Jestliže respektujeme již zmiňovanou účelovost, je třeba na prvním místě členit pohyby, polohy a jejich kombinace do logických skupin podle převažujícího působení z anatomicko-fyziologického hlediska.

Podle fyziologického účinku dělíme cvičení na:

- protahovací,
- mobilizační,
- posilovací,
- vytrvalostní,
- koordinační,
- rovnovážná,
- relaxační,
- dechová.

Cvičení prostná

Název prostná používáme vzhledem k respektování českých tradic a uznávání vysoké odborné úrovně našich předních pedagogů zabývajících se systematikou tělesných cvičení. Významová stránka náhradních pojmů jako např. všestranně či všeobecně rozvíjející cvičení, průpravná cvičení apod., podle našeho názoru plně nevystihuje cílené zaměření prostných jako základní pohybové školení.

Prostná jsou cvičení konaná převážně jednotlivcem utříděná do jednoduchých druhů pohybů, poloh těla a jeho částí. Toto třídění pohybů a poloh je odvozeno podle dělení vnějších prostorových znaků pohybového systému (os, rovin, směrů) vzhledem k základně.

Polohy celého těla dělíme na pět tzv. hlavních cvičebních druhů:

- postoje,
- kleky,
- sedy,
- lehy,
- podpory.

Pohyby jsou uspořádány do čtyř hlavních cvičebních druhů:

- chůze,
- běhy,
- poskoky,
- obraty.

Cvičení s náčiním



Použitím náčiní se zvětšuje účinnost vybraných cviků. Typické náčiní pro naše podmínky jsou švihadla, tyče, plné míče (medicinbaly), činky, krátké i dlouhé gummy (theka band, rubber band), expandery, různé velikosti nafukovacích míčů (fitball, overball), těžké tyče a jiné atypické náčiní. Cvičení s náčiním přispívá k pestrosti a emocionálnosti cvičebních programů. Zvláštnosti jednotlivých náčiní vyžadují zvládnutí takových pohybových dovedností, které podněcují zlepšování různých pohybových schopností. Základ cvičení s náčiním vychází z poloh a pohybů cvičení prostných a je rozšířen o cvičení vycházející ze specifiky náčiní, např. přeskoky kroužícího švihadla na místě, z místa, směrem vpřed, vzad, stranou, u tyče s uvedením postavení náčiní vzhledem k částem těla (rovně, šikmo, svisle), oblouky, převrácení, vtáčení apod., s míčem drženého v ruce či svíraného nohama, dále zvedání, nošení, válení, házení, podávání apod.

Cvičení na nářadí

Za typické nářadí v základní gymnastice považujeme lavičky, žebřiny, žebříky, žíněnky a šplhadla. Vhodné je používat i ostatní nářadí např. bedny, hrazdy, kruhy, malé trampolíny, kladiny aj. v různých kombinacích a s různým zaměřením:

- jako překážku (cviky pohotovosti, prostorové orientace, obratnosti),
- zařízení pro motoricko-funkční přípravu,
- pro nácvik gymnastických dovedností.

Využití standardního gymnastického nářadí a výběr cvičebního obsahu určuje pedagogicko-fyziologické hledisko (účinnost, účel, věkové zákonitosti, přiměřenost, dostupnost aj.).

Užitá cvičení

Tento zastaralý znějící pojem zahrnuje nejjednodušší přirozená cvičení. Patří sem různé druhy chůze, běhů, skoků, házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení různých břemen.

Akrobatická příprava

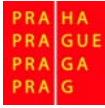
Součástí předmětu základní gymnastika je i akrobatická příprava: zpevňovací, odrazová, doskoková, rotační, podporová a rovnovážná. Akrobatická příprava není pouze obsahem školní tělesné výchovy a gymnastických sportů, ale je součástí programů sportu pro všechny a motoricko-funkční přípravy ve většině sportovních odvětví.

Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Prvky rytmické gymnastiky a tance podporující vztah pohybu a hudby jsou dalším zdrojem podnětů pro zvětšení emocionálnosti, účinnosti a estetického prožitku cvičení základní gymnastiky.

Pořadová cvičení

Pořadová cvičení patří do našeho tradičního systému organizace cvičenců. Jsou těsně spojena s cílevědomým výchovným působením učitele (cvičitele) v tělovýchovném procesu (nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, reje apod.).



Cvičební obsah základní gymnastiky se tedy skládá jak z přirozených pohybů a poloh, tak z uměle vytvořených cviků, pro které má vytvořenu odbornou terminologii vycházející z názvosloví tělesných cvičení. Z otevřeného systému základní gymnastiky lze sestavovat všestranné i specializované cvičební programy.

Podle účelového hlediska lze tyto cíleně zaměřené cvičební programy zařadit do jedné ze tří podskupin:

- *zdravotně orientované program,*
- *výkonově orientované programy,*
- *profesně orientované programy.*

Základní organizační formou gymnastických pohybových činností je **cvičební jednotka** (vyučovací jednotka). Vzhledem k náročnosti motorického učení v gymnastice je doporučováno, aby tyto jednotky nebyly smíšené (tj. vícetématické, kdy obsah více činností nemusí navzájem souviset), ale monotématické (zaměřené pouze na gymnastiku). Podle základního plnění cíle lze rozlišovat jednotky na nácvičné, kondiční, rekreační, soutěžní aj.

Při skupinovém i individuálním cvičení se v praxi setkáváme se základní gymnastikou pod odlišnými názvy např. kondiční, zdravotní, kompenzační, nápravná, posilovací gymnastika, cvičení s hudbou a podobně. Specifika jednotlivých cvičebních programů patrná již z názvu (např. pro stáří, těhotenství, obezitu, bolesti v zádech aj.) se od sebe často liší buď zvýrazněním určitého cíle či použitou metodou (strečink, kalanetika, fitness-jóga, kruhový trénink, pilates aj.) v komerční i školní tělovýchově.

Základní gymnastika se jako součást zdravotních, výkonových či jiných pohybových programů v praxi objevuje v dalších organizačních formách:

- individuální domácí gymnastika,
- tělovýchovné chvílky ve školách a na pracovišti,
- výcvikové zájezdy a soustředění,
- pobyt v přírodě,
- víkendy zdravého životního stylu a jiné.

Zvláštní skupinu tvoří veřejná vystoupení a pohybové skladby se záměrem popularizace gymnastiky, náboru cvičenců, nebo jiného motivačního impulsu pro cvičence i diváky.

Organizace cvičenců ve všech jmenovaných organizačních formách ZG má odpovídat požadavku maximálního využití doby, přiměřeného fyziologického zatížení a bezpečnosti. Proto v základní gymnastice je vhodné využít metodicko-organizační hromadné formy:

- **„půl na půl“** (polovina žáků současně provádí vysokou intenzitou zadanou dovednost, druhí provádějí doplňkové cvičení, např. statickou strečinkovou polohu),
- **ve vlnách** (řada cvičí současně s postupem vpřed a další řada začíná až se první vrací do výchozího postavení),
- **proudem** (cvičenci v družstvu po sobě vykonávají určenou dovednost v rychlém tempu např. přeběh překážky, odraz z můstku a přímý skok aj.),
- **kruhový provoz** (cvičenci postupují na jednotlivá stanoviště rozestavená po kruhu, kde provádí cviky s určitým zaměřením - rozmístění, počet a vybavení stanovišť náčíním a nářadím, dávkování, délka odpočinku i počet okruhů odpovídá cílenému zaměření např. kondiční program pro rozvoj svalové vytrvalosti aj.).



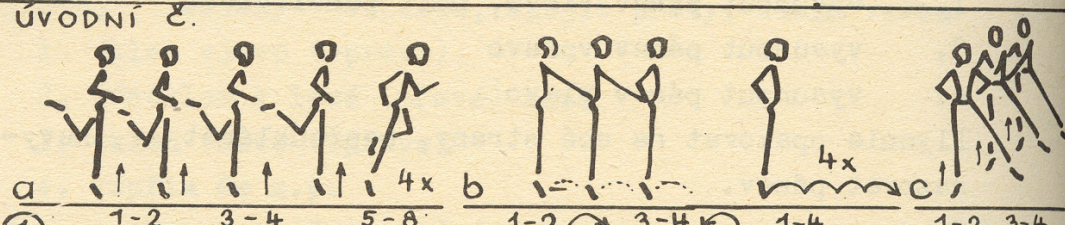
Využívání pestrého spektra metod, forem a didaktických stylů má při realizaci obsahu základní gymnastiky souviset s plněním potřeb žáků v oblasti pohybového vzdělávání - získávat celý komplex poznatků, prožitků, návyků a vztahů k pravidelné pohybové aktivitě.



PŘÍKLAD KONTROLNÍCH CVIKŮ A ROZCVIČENÍ (Wálová , Z. 1985)

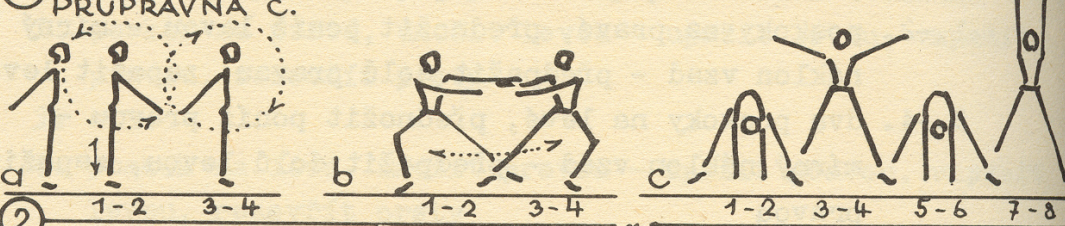
BEZ NÁČINÍ - DÍVKY 5.-6. TŘ.

ÚVODNÍ Č.

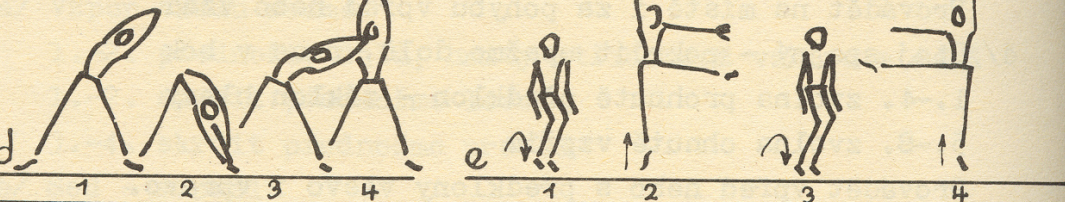


a) 1-2 3-4 5-8 4x b) 1-2 3-4 1-4 4x c) 1-2 3-4

1) PRŮPRAVNA Č.

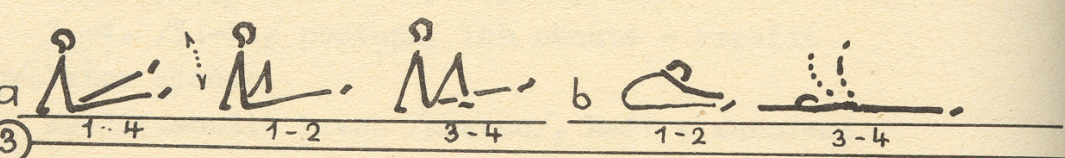


a) 1-2 3-4 b) 1-2 3-4 c) 1-2 3-4 5-6 7-8

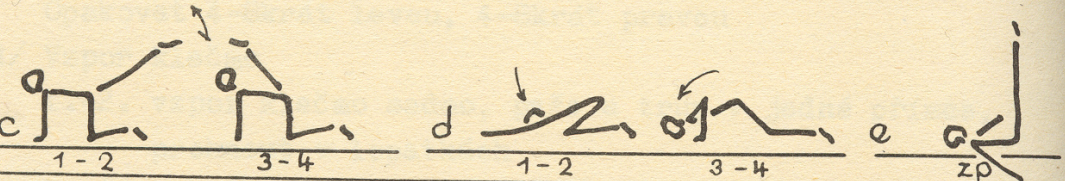


d) 1 2 3 4 e) 1 2 3 4

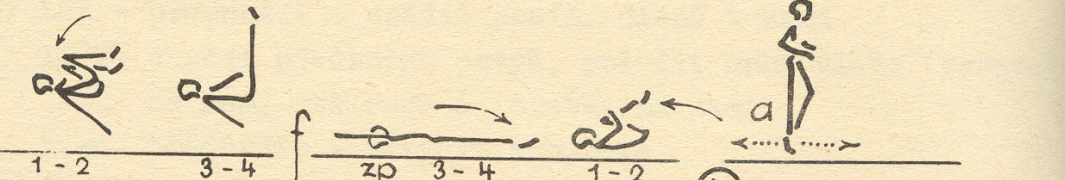
3)



a) 1-4 1-2 3-4 b) 1-2 3-4

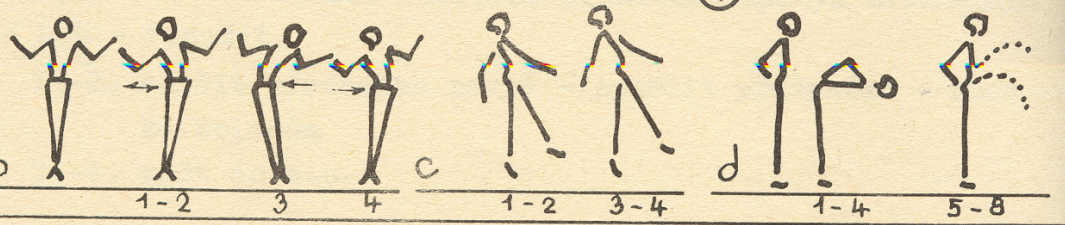


c) 1-2 3-4 d) 1-2 3-4 e) zp



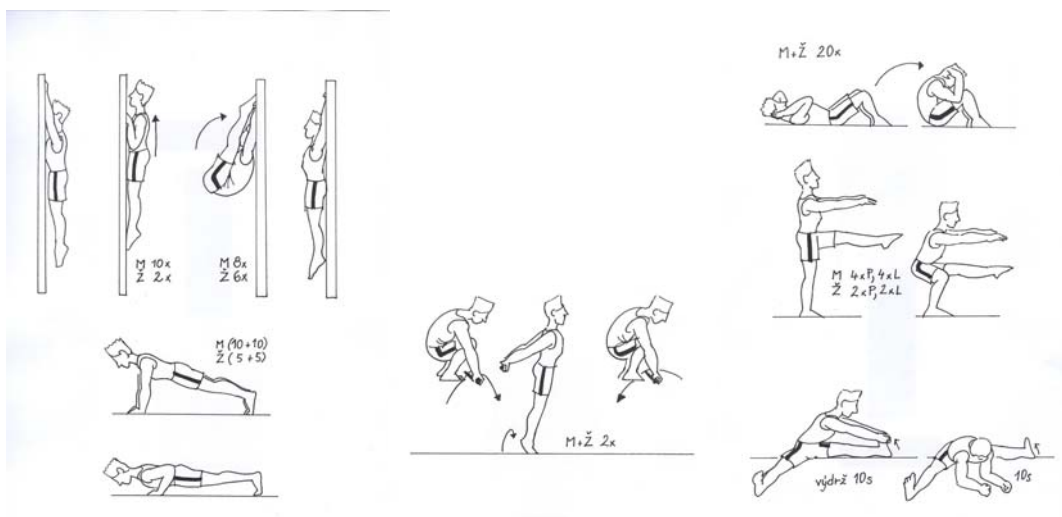
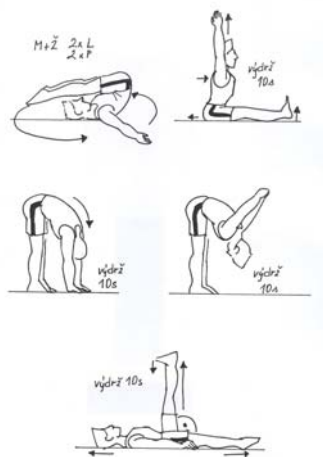
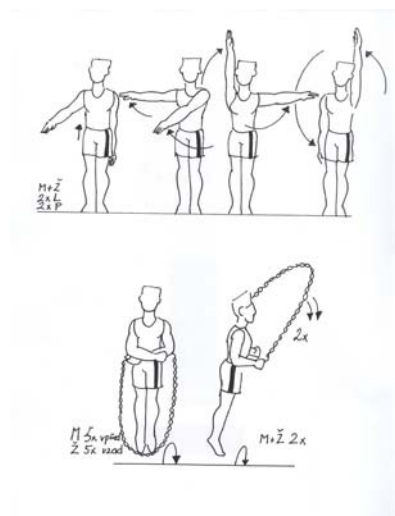
f) zp 3-4 1-2

4)



b) 1-2 3 4 c) 1-2 3-4 d) 1-4 5-8

KONTROLNÍ CVIKY



Doporučená literatura

HRČKA, J., KOS, B.: *Základná gymnastika*. Bratislava. SPN, 1972.

KOS, B., WÁLOVÁ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. FTVS UK, 1985.

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha. ISV nakladatelství, 2000, ISBN 80-85866-54-4.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-246-0973-8

WÁLOVÁ, Z.: *Gymnastika s hudebním doprovodem ve školní tělesné výchově*. Praha. SPN, 1985.

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