



### 3. lekce

#### Tématický plán:

Teorie - Tělesná zdatnost. Držení těla

Praxe - Rozvoj pohyblivosti a síly paží. Příklad „povinné“ rozcvičky

Doporučená literatura

#### 1. TĚLESNÁ ZDATNOST

Tělesná zdatnost v moderním pojetí je chápána buď jako kategorie odrážející výkon - **výkonově orientovaná zdatnost** (podmiňující pohybové výkony ve sportovních specializacích), nebo jako **zdravotně orientovaná zdatnost**, která je definována jako zdatnost ovlivňující zdravotní stav, a působící preventivně na zdravotní problémy spojené s hypokinézou - pohybovou nečinností. Optimální zdatnost je stále více chápána jako nezbytný předpoklad pro účelné fungování lidského organismu.

Pro hodnocení úrovně zdravotně orientované zdatnosti posuzujeme tři základní skupiny faktorů:

1. *Strukturální* - složení těla, hmotnost, výška
2. *Funkční*
  - a) kardiopulmonální zdatnost (aerobní zdatnost)
  - b) svalová zdatnost
  - c) flexibilita (pohyblivost v kloubně-svalových jednotkách)
3. *Držení těla v základních posturálních polohách a kvalitu základních pohybových stereotypů.*

Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhodobého procesu postupné adaptace na zátěž z pohybové činnosti. Toto postupné přizpůsobování organismu probíhá podle fyziologických zákonitostí.

#### 2. DRŽENÍ TĚLA

Držení těla je složitý vnější projev stavu hybného systému člověka, který je vymezen tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem a dalšími četnými vlivy. Lékaři rozlišují držení těla podle určitých standardních postojů na držení:

- výtečné,
- dobré,
- chabé,
- špatné.

První dva druhy držení těla označujeme jako normální a druhé dva jako držení vadné.

Vadné držení má více příčin (dědičné vlivy, funkce vnitřních orgánů apod.). Hlavní příčinu však je v nedostatku pohybu a nízké úrovni tělesné zdatnosti dětí. Toto je navíc umocněno změnou životního stylu při nástupu dětí do školy a nutností strávit několik hodin ve "vynucené" poloze sedu.



Vzpřímené držení těla je zajišťováno posturální funkcí organismu, která může být ovlivněna i aktuálním psychickým stavem a funkcí vnitřních orgánů. Posturální funkce probíhají podvědomě, z čehož vyplývá i obtížnost měnit případný nevhodný posturální program.

Posturální funkce je realizována především axiálním systémem, který je díky fylogenetickému i ontogenetickému vývoji člověka považován za pohybovou bázi. A to zvláště vzhledem k náročnosti udržování vzpřímeného držení těla v sedu, ve stoji nebo při typicky lidské lokomoci. Axiální motorický systém představuje část pohybové soustavy kolem páteře, sloužící k udržování vzpřímeného držení těla. Posturální systém zahrnuje jak systém axiální, tak i oblast pánve a dolních končetin. Určité sektory axiálního systému jsou mechanicky namáhány více než jiné, a zde pak mohou vznikat - při nevhodném zatěžování - specifické vertebrogenní obtíže.

## Orientační posouzení držení těla

Orientační představu o držení těla ve stoji nám dává porovnání modelové představy s individuálním držením těla každého žáka. „**Modelově**“ by správné držení těla mělo z mechanického hlediska splňovat následující podmínky:

- Těžnice spuštěná z bočního průmětu zvukovodu by měla procházet středem ramenních a kyčelních kloubů a spadat před kloub hlezenní.
- Těžnice spuštěná z hrbolu kosti týlní by se měla dotýkat hrudní kyfózy, probíhat rýhou mezihýžd'ovou a spadat mezi paty.
- Těžnice spuštěná z mečíkovitého výběžku kosti prsní by se měla lehce dotýkat břišní stěny.

Pro praktické tělocvikářské posouzení držení těla žáků na prvním stupni ZŠ doporučujeme použít pozorování doplněné **Mathiasovým testem** = stoj spojný, předpažit - výdrž 30 s. - neměl by být patrný rozdíl v držení těla po dobu trvání testu (např.: záklon trupu, zvednutí ramen, předpažení poníž apod.

Tyto testy doplňujeme dalšími orientačními cviky, kterými zjišťujeme úroveň stavu hybného systému ve smyslu celkové flexibility a svalové zdatnosti, jako předpokladu pro individuálně optimální držení těla.

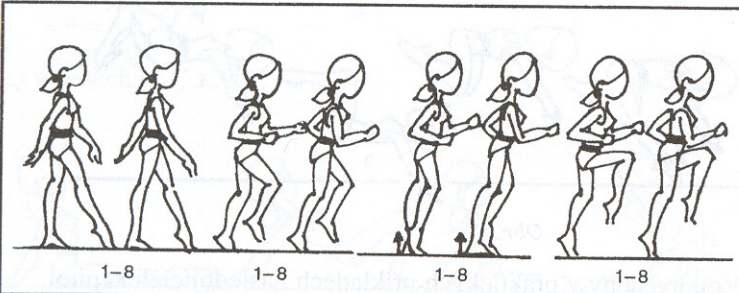
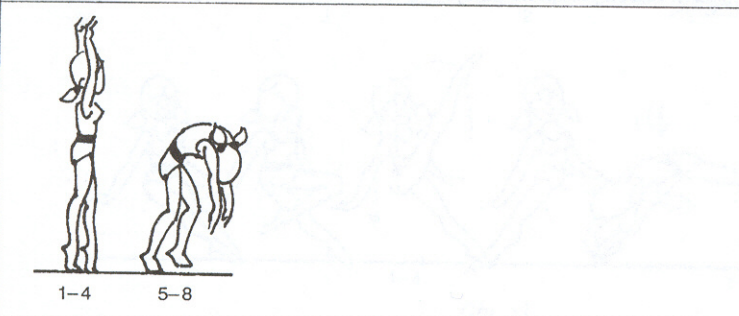
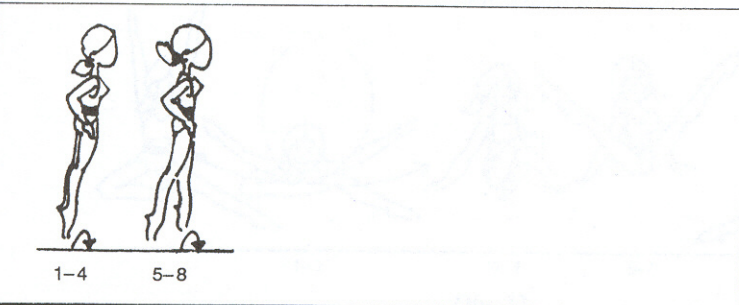
## 5. Příklad rozcvičení („povinná rozcvička“)

Uvedený příklad gymnastického rozcvičení, který lze doporučit k zapamatování, obsahuje 13 cviků:

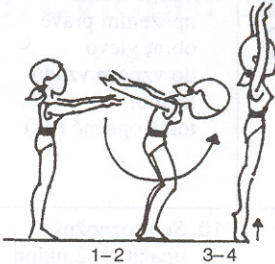

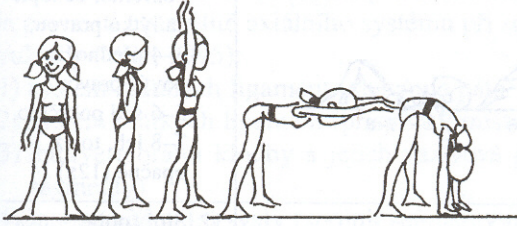
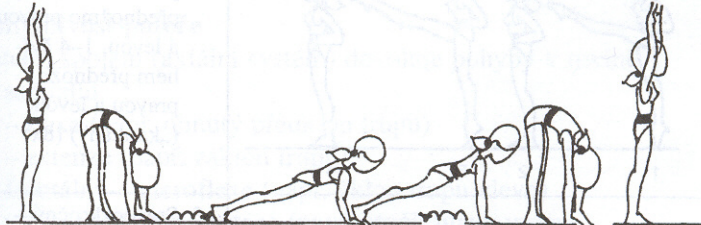

- obr. 1–3 je úvodní část (*pohyb z místa po kruhu*)
- obd. 4–13 je průpravná část (*na místě*)


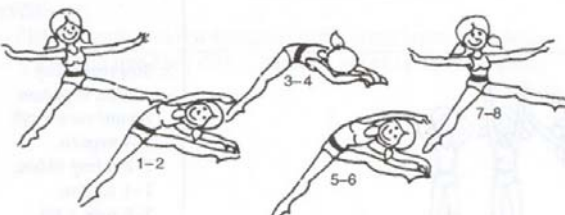
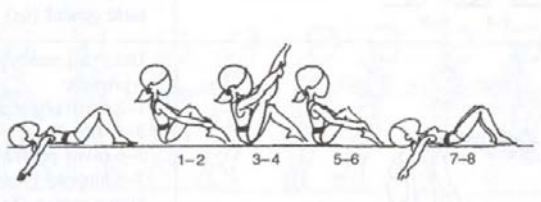
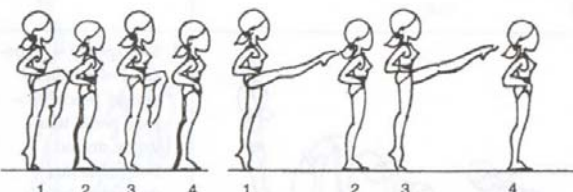
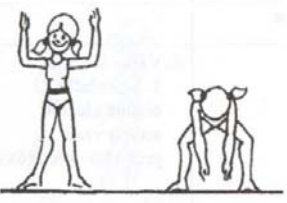
Vysvětlivky:

- čísla v popisu cviku označují doby (rytmizace pohybu)
- v závorce uvedené číslo znamená počet opakování cviku

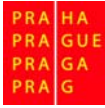
	<p>1. Chůze střídavě s klusem, lifting a skiping</p>
	<p>2. 4 kroky ve výponu, 4 kroky v podřepu s uvolněným předklonem</p>
	<p>3. Kombinace poskoků snožmo a rozkročmo (4x, 2x, 1x)</p>



 <p style="text-align: center;">1-2      3-4</p>	<p>4. Stoj spojný – předpažit: 1-2 podřep, mírný předklon – zapažit, 3-4 vzpřim a výpon – vzpažit (8x)</p>
 <p style="text-align: center;">1-4      5-8      1-4      5-8</p>	<p>5. Stoj rozkročný – pokrčit vzpažmo zevnitř ruce v týl: 1-4 vzpažit, 5-8 mírný úklon, 1-4 vzpřim, 5-8 ruce v týl, lokty vzad, totéž opačně (6x)</p>
 <p style="text-align: center;">1-2      3-4      5-6      7-8</p>	<p>6. Úzký stoj rozkročný – připažit: 1-2 skrčit připažmo, 3-4 vzpažit, 5-6 rovný předklon, 7-8 hluboký předklon a vzpřim (8x)</p>
 <p style="text-align: center;">1-4      5-8      1-4      5-8</p>	<p>7. Stoj spojný – vzpažit: 1-4 postupný ohnutý předklon – paže podél těla – vzpor stojmo, 5-8 ručkování do vzporu ležmo, 1-8 zpět (4x)</p>
 <p style="text-align: center;">1-8</p>	<p>8. Vzpor klečmo: 1-8 „kočička“, ohnutě klečmo sedmo vzad, prohnutě vpřed (6x)</p>

	<p>9. Vzpor ležmo: upažením pravé obrat vlevo do vzporu vzadu ležmo, totéž opačně (8x)</p>
	<p>10. Sed roznožný – upažit: 1–2 úklon vpravo, 3–4 předklon k pravé – uchopit za kotník, 5–6 úklon vpravo, 7–8 vzpřím, totéž opačně (4x)</p>
	<p>11. Leh pokrčmo – upažit: 1–2 sed pokrčmo, uchopit za lýtko pravou, 3–4 přednožit povýš pravou, 5–6 sed pokrčmo, 7–8 leh, totéž opačně (12x)</p>
	<p>12. Stoj spojný – upažit poníž: 1–4 poskok se skrčením přednožmo pravou a levou, 1–4 švihem přednožit pravou a levou („kankán“) (8x)</p>
	<p>13. Stoj rozkročný – pokrčít upažmo, předloktí vzhůru: 1–4 mírný hrudní záklon, lokty vzad – nádech, 5–8 podřep – hrudní předklon a předklon hlavy – lokty vpřed – výdech (4x)</p>

Příklady cviků na rozvoj pohyblivosti a síly paží a trupu lze najít ve skriptech FTVS UK Základní gymnastika, nebo v doporučené literatuře.



### **Doporučená literatura:**

BUNC, V.: *Pojetí tělesné zdatnosti a jejich složek*. TVSM 64,5. Praha. UK FTVS, 1995.

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

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastická příprava sportovce*. Praha. Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V.: *Fit programy pro ženy*. Praha. Grada, 2006, ISBN 80-247-1191-5.

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

ZÍTKO, M.: *Kompenzační cvičení*. Praha. NS Svoboda, 1998. 51 s. ISBN 80-205-0529-6.

ZÍTKO, M.: *Posuzování tělesné zdatnosti*. Pohyb je život 1/2003, příloha č. 22.