



Nebojme se gymnastiky ...

Pavλίna Vaculíková a kolektiv

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií**

Nebojme se gymnastiky ...

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Pavλίna Vaculíková a kolektiv



Brno 2011

Publikace byla zpracována v rámci realizace projektu OP VK:

„Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě“ s registračním číslem CZ.1.07/1.3.00/14.0091.



Autoři: Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D.
Mgr. Petr Hedbávný, Ph.D.
Mgr. Alena Skotáková, Ph.D.
Mgr. Lenka Svobodová
PaedDr. Dagmar Šimberová

© 2011 Masarykova univerzita

ISBN 978-80-210-5622-0

Obsah

Úvod.....	4
1. Prevence aneb Co bychom měli vědět, než začneme cvičit...5	5
2. Motoricko - funkční příprava.....7	7
3. Akrobacie.....9	9
4. Závěr.....17	17
První pomoc.....18	18
Použitá literatura.....19	19

Součástí publikace je DVD s filmem Nebojme se gymnastiky ... a off-line verze e-learningového materiálu.

Materiál je určen cílové skupině učitelů II. stupně ZŠ, víceletých gymnázií, středních škol, kteří vyučují předmět tělesná výchova.

Veškerá uvedená legislativa je platná k 1. 9. 2011.

Úvod

Gymnastika jako soubor cvičení všestranně rozvíjí takřka všechny pohybové schopnosti. Největší vliv mají gymnastická cvičení na rozvoj koordinace, zejména její obratnostní složky a tím posilují schopnost se rychle a trvale učit novým pohybovým dovednostem.

Z tohoto hlediska je gymnastická průprava významným pomocníkem růstu výkonnosti ve většině sportovních odvětví.

V dnešní době existuje mnoho pomůcek a jednoduchých cvičení, které usnadní nácvik jednotlivých prvků, a díky jejich využití může být hodina tělesné výchovy zábavnější a spojena s radostí z nově zvládnutých cviků.

Hlavní náplní prezenčního kurzu je seznámit účastníky s novými pomůckami (Air floor, nakloněná rovina) v oblasti gymnastických disciplín, se správnou technikou provedení jednotlivých prvků na vybraných nářadích a s různými možnostmi průpravných cvičení při nácviku daných prvků. Neopomineme ani didaktické a metodické zásady, které je nutno dodržovat během hodiny gymnastiky. Důležitou a nezbytnou součástí bude ukázka dopomoci a záchranu u jednotlivých cviků.

Kurz je zaměřen především na zkvalitnění výuky gymnastických disciplín na 2. stupni ZŠ a středních školách v úzké souvislosti s rámcově vzdělávacím programem. Naší snahou je zvýšit frekvenci výuky různých forem gymnastiky na školách a především zvýšit její oblíbenost mezi vyučujícími i žáky.

1. Prevence aneb Co bychom měli vědět, než začneme cvičit

1) Vhodný oděv, obuv a celková úprava pro výuku sportovní gymnastiky

- úzké kalhoty, zastrčené tričko nebo gymnastický trikot, na boso nebo v gymnastických cvičkách, případně teniskách, stažené vlasy, žádné (případně zajištěné) náušnice, řetízky, prstýnky, náramky, piercing a podobné ozdoby, žvýkačky a dlouhé nehty.

2) Rozcvičení

- dostatečné zahřátí organismu, důsledné nejlépe dynamické protažení svalů, rozhýbání kloubních struktur;
- zařazení posilovacích cviků pro lepší stimulaci svalstva (břišní svaly, svaly paží a pletence ramenního) a různé formy zpevňovacích cvičení.

3) Příprava a úklid nářadí

- nářadí bez závad, prostor kolem nářadí zajištěn správně položenými žíněnkami;
- dostatečné osvětlení;
- organizovaná pomoc žáků;
- každoroční údržba a kontrola technické způsobilosti nářadí.

4) Pohyb po tělocvičně

- mezi jednotlivými nářadími přecházejí žáci organizovaně a krokem;
- bez kompetentního dozoru by žáci neměli používat nářadí, vyskakovat na něj, houpat se... atd.

5) Dopomoc a záchrana

- učitel se pohybuje při dopomoci ve stejném směru jako žák, nesmí jeho pohyb vpřed či vzad brzdit;
- vždy jistí žáka až do bezpečného dokončení prvku na nářadí, doskoku z nářadí, v případě pádu do postavení na zemi;
- dopomoc může dávat učitel případně s dalším žákem, kterému ji předem vysvětlí, a názorně ukáže.

6) Organizace výuky

- pokud jsou žáci rozděleni do skupin na jednotlivých stanovištích, vždy je učitel na tom stanovišti, na kterém se učí nový cvik, případně na kterém je nutná dopomoc;
- žáci cvičí samostatně pouze na stanovištích, na kterých zvládnou zadaný pohybový úkol bez dopomoci učitele, případně ostatní žáci jsou schopni poskytnout dokonalou dopomoc k danému pohybovému prvku;
- žák začíná cvičit na nářadí až poté, co je vyzván učitelem, vyhneme se tak možnému zranění, kdy učitel mluví s předchozím žákem a nesleduje dalšího cvičence, případně není na dopomoc připraven (úprava oděvu, obuvi...);
- ostatní žáci sedí během cvičení spolužáka na lavičce, případně stojí v zástupu / řadě. Vhodným způsobem je vyplnit neaktivní čas variantami „bezpečných“ průpravných cvičení, které žáci zvládnou samostatně (např. různé formy cvičení podporových nebo rovnováhových).

7) Metodické a didaktické postupy

- dostatečný počet průpravných cvičení a dostatečný počet opakování jednotlivých cvičení;
- postup od nejjednodušší varianty;
- zapojení pomůcek usnadňujících nácvik.

2. Motoricko - funkční příprava

Motoricko-funkční příprava by měla tvořit základ výuky gymnastických disciplín v hodinách tělesné výchovy. A to především z důvodu získání požadované úrovně motorických schopností a potřebných pohybových dovedností pro nácvik daných prvků.

Pro naše účely je do oblasti motoricko-funkční přípravy zařazena **příprava doskoková, odrazová, zpevňovací, podporová a rotační.**

Zvládnutí popsaných průpravných cvičení je nezbytným předpokladem pro rychlejší a efektivnější nácvik gymnastických prvků na jednotlivých nářadích. Je-li dostatečně zvládnuta základní motoricko-funkční příprava, je maximálně eliminována pravděpodobnost zranění.

Odrazová příprava

Odrazová příprava je nezbytná pro cvičení na většině gymnastických nářadí od přeskoku, malé trampolíny, přes cvičení na akrobacii až po cvičení na kladině. Důležité pro správný odraz je synchronizace práce paží, dolních končetin a zpevnění trupu (především zabránění prohnutí v bederní oblasti).

Doskoková příprava

Doskoková příprava bývá v hodinách tělesné výchovy velmi často opomíjena.

Nácvik správného doskoku je však nezbytnou součástí výuky na každém gymnastickém nářadí. Časté dopady na tvrdou podložku z velké výšky nebo nesprávně provedené seskoky mohou mít za následek zranění kloubů dolních končetin a jsou také velmi zatěžujícím pro meziobratlové ploténky.

U dětí je nutné dbát na adekvátní výšku náradí a měkkost podložky, na kterou dopadají.

Správné provedení doskoku - doskok se provádí přes špičky na celá chodidla, v paralelním postavení, do podřepu, kolena směřují nad špičky, upažit dolů.

Chyby: doskok do dřepu nebo na napjaté nohy.

Zpevňovací příprava

Jedním z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb je schopnost vědomého ovládní těla, které zajišťuje nejen estetiku pohybového projevu, ale přináší i výhody při realizaci gymnastických činností. V gymnastice se průpravám pro vědomé omezení pohybu mezi segmenty kinematického řetězce (v oblasti páteřního spojení, kyčelních, kolenních a hlezenních kloubů) říká zpevňovací příprava (Zítko, 2005).

Pro zpevňovací cvičení je charakteristická komplexní tonizace nervosvalového systému, kdy není hlavní zřetel zaměřen na posilování určité svalové partie, ale na držení těla jako celku.

Podporová příprava

Cílem podporové přípravy je posílení svalů pletence ramenního. Podporová cvičení slouží k vytvoření předpokladů pro odraz z horních končetin, jsou nezbytnou průpravou pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem (v průpravě pro stoj na ruku, přemet stranou, přemet vpřed, cvičení na hrazdě, přeskoku...).

Rotační příprava

Vzhledem ke skutečnosti, že převážná většina cvičení na akrobacii i při cvičení na náradích je spojena s rotací kolem různých náradí, je cílem rotační přípravy především rozvoj orientace v prostoru (Zítko, 2005).

3. Akrobacie

Akrobacie slouží nejen jako pohybový základ pro ostatní gymnastické disciplíny, ale i jako jeden z hlavních prostředků rozvoje koordinačních schopností.

Příprava náradí

Pro cvičení na **akrobacii** je ideální akrobatický pás nebo stejně vysoké žíněnky řazené těsně za sebou.

Zapojení pomůcek do cvičebního procesu usnadňuje nácvik jednotlivých prvků a dělá atraktivnější výuku na akrobacii. Rychleji zvládnuté dovednosti motivují cvičící a pedagog nepotřebuje vynaložit velké množství fyzických sil při nutné přímé dopomoci.

Air floor

Je odrazová nafukovací plocha s vlastnostmi trampolíny. Je přenosná, lehce manipulovatelná. Poskytuje komfortní podmínky pro nácvik odrazu, rozvoj koordinačních a rotačních dovedností. Usnadňuje odraz z dolních i horních končetin, např. u kotoulu letmo, přemetu vpřed, rondátu, salta vpřed atd. Díky své měkkosti eliminuje obavy žáků z doskoku i dopadu.

Sklápěcí klín

Molitanová žíněnka ve tvaru nakloněné roviny usnadňuje nácvik rotačních akrobatických prvků vpřed i vzad v různých variantách. Dopomáhá k překonání psychických zábran a využívá se i v nácviku podporových a doskokových cvičení

Kotoul

Kotoul roznožmo

Kotoul vzad

Kotoul letmo

Přemet stranou

Stoj na rukou

Stoj na rukou do kotoulu

Stoj na lopatkách

PŘESKOK

Příprava nářadí

Před zahájením výuky na **přeskoku** je nutná kontrola polohy odrazového můstku, dotažení aretačních šroubů. Za nářadí položíme na šíř několik těsně na sebe navazujících žíněnek. Žíněnka určená pro doskok je položena na dél na první vrstvě žíněnek a musí být v dostatečné vzdálenosti za přeskokovým nářadím.

Vzdálenost můstku od nářadí a výška nářadí musí odpovídat věku a úrovni cvičenců.

Přeskok je často u dětí spojován s psychickou bariérou. Pro její odstranění doporučujeme dostatečné zajištění bezpečnosti:

- obložit žíněnkami nohy přeskokového nářadí,
- měnit výšku nářadí,
- měnit odrazové podmínky (zem, žíněnka, můstek, trampolínka),
- postupně prodlužovat rozběh,
- postupně oddalovat můstek od nářadí,
- měnit přeskokové nářadí a jeho polohu (na dél, na šíř),
- nekončit výuku špatným pokusem,
- při nezdaru se vrátit o jeden didaktický stupeň zpět,
- dávat dopomoc a záchranu.

Základním předpokladem pro kvalitní přeskok je **rozběh** a **odraz** z můstku.

Průpravou pro rozběh je **atletická abeceda**.

Koordinace nohou a paží je poměrně náročná. Paže jsou při náskoku na můstek v zapažení, při odrazu prochází přes připázení do předpažení vzhůru.

Náskok na můstek a odraz dále procvičujeme výskokem snožmo na bednu, výskokem do vzporu dřepmo na bednu atd. Vše nejprve z kratšího rozběhu, který postupně prodlužujeme.

Skrčka

Roznožka

MALÁ TRAMPOLÍNA

Velmi atraktivním a zábavným zpestřením výuky je cvičení na malé trampolíně.

Příprava nářadí

Při cvičení na **malé trampolíně** je třeba zakrýt případné mezery mezi pružinami trampolíny a velmi důsledně připravit především dostatečně dlouhou, širokou a vysokou doskokovou plochu.

Vzhledem k pružnosti malé trampolíny, bude žák dopadat z větší výšky než při doskocích na přeskok. Pro minimalizaci možnosti zranění při doskoku je důležité před zahájením vlastního cvičení s žáky provést krátkou odrazovou a doskokovou přípravu, během níž by si žáci zvykli na vlastnosti malé trampolíny a výšku, ze které budou doskakovat.

Cvičení na malé trampolíně by mělo předcházet i několik zpevňovacích cvičení.

SKOKY

Skoky přímé provádíme z hlediska bezpečnosti a prevence úrazů pouze po krátkém rozběhu. Po dlouhém rozběhu dochází automaticky vzhledem ke zvýšení setrvačné síly ke zvětšení momentu síly, následně k většímu rotačnímu impulzu a konečně po odrazu k rotaci kolem pravolevé osy těla.

Skok se skrčením přednožmo

Skok s bočným roznožením

Štika

Schylka

Přípatka

Pohyb nohou je nutné provádět těsně před dosažením kulminačního bodu skoku.

KRUHY V HUPU

Cvičení na kruzích v hupu je velmi oblíbené a přitažlivé v každém věku. Je vhodné a důležité pro rozvoj tělesných a morálních vlastností - odvahy, obratnosti a prostorové orientace.

Příprava náradí

Pro cvičení na **kruzích v hupu** je vhodné pod náradí položit dlouhý koberec doplněný žíněnkami pro místa doskoku (snazší a z hlediska prevence zranění lepší je provádět doskok u záhupu).

Důležité je slyšitelné zajištění aretačního zařízení proti nečekanému sesunutí kruhů při každé změně výšky kruhů.

Pro cvičení na kruzích používáme magnézium, zabraňuje pocení dlaní, čímž sníží riziko možného „utržení“ z náradí.

Výška kruhů: cvičenec stojí pod bodem závěsu na plných chodidlech a uchopí kruhy ve vzpažení bez vytažení v ramenou. Při houpání jsou dlaně vytočeny vpřed.

Žáky rozdělíme podle velikosti, abychom nemuseli upravovat stále výšku kruhů.

Všechny složitější cviky provádíme nejprve na kruzích v klidu s dopomocí (svis vznesmo, svis střemhlav, shyb), na zemi (leh vznesmo) nebo na mužských bradlech. Je nezbytné, aby žáci zvládli techniku cvičení právě ve statické poloze, teprve poté můžeme s žáky provádět cvičení na kruzích v hupu.

Houpání odrazem střídnonož

Houpání odrazem snožmo

OBRATY

Obraty u předhupu a záhupu

Shyb u předhupu

Svis vznesmo u předhupu

KRUHY V KLIDU

U přípravy náradí pro cvičení na **kruzích v klidu** postupujeme stejně jako u přípravy náradí pro kruhy v hupu. Dlouhý koberec můžeme nahradit několika za sebe řazenými žíněnkami, přes které na místo doskoku položíme jednu silnější žíněnku.

Svis vznesmo

Svis střemhlav

HRAZDA

Při cvičení na hrazdě je kladen velký důraz na koordinační a silové schopnosti a morálně volní vlastnosti.

Příprava nářadí

Pro bezpečné cvičení na **hrazdě** je nutné zajistit dostatečný počet žíněnek, které skládáme pod nářadí na šířku těsně vedle sebe. Na doskok přidáváme další žíněnku nadél. Před zahájením cvičení by měl učitel provést kontrolu dotažení všech šroubů, zajištění řetězu sloužícího kuchycení hrazdy a zaaretování hrazdové žerdě, vibracemi může dojít k uvolnění čepů držících žerdí.

Před cvičením na hrazdě a na kruzích doporučujeme na dlaně nanést **magnézium**.

Přešvih skrčmo

Svis vzadu vnesmo, svis vzadu střemhlav

Náskok do vzporu a sešin

Vzpor - přešvihy únožmo

Toč jízdmo

Výmyk

Odkmih

Toč vzad

Seskok odkmihem

Seskok přešvihem únožmo

Podmet

KLADINA

Cvičení na kladině je typickým cvičením rovnováhy, protože sama úzká plocha kladiny podmiňuje tento charakter cvičení, ať jde o jednoduché, složité, snadné či obtížné tvary. Z pohybových schopností přispívá cvičení na kladině především k rozvoji rovnováhy, obratnosti spojené s přesnou svalovou koordinací.

Příprava nářadí:

Před cvičením na **kladině** kontrolujeme překrytí kovových konzol. Pod doskokové žíněnky, které jsou v přiměřené vzdálenosti za nářadím, rozložíme několik dalších na šířku položených žíněnek. Pod samotným nářadím jsou opět položeny na sebe navazující stejně vysoké žíněnky, které se nesmí překrývat. Pod kladinu můžeme také rozložit dlouhý koberec opět doplněný silnějšími žíněnkami v místech pro doskok.

Obuv:

Na kladině lze cvičit naboso nebo v gymnastických měkkých cvičkách, v žádném případě NE v ponožkách nebo teniskách.

Všechna cvičení provádíme nejprve na čáře na zemi, případně obrácené lavičce. Poté seznámíme cvičence s nářadím o šíři 10 cm. Jakmile získá cvičenec jistotu, zařadíme cvičení na vyšší kladině, zpočátku zařazujeme jen průpravná cvičení.

Upozorňujeme cvičence na zpevnění centra těla a nutnosti směřovat pohled na konec kladiny.

Hry pro seznámení s vlastnostmi nářadí

Chůze - upažit

Chůze vpřed

Chůze ve výponu

Chůze s přednožováním

Chůze podřepmo (nabírání vody)

Chůze s krčením přednožmo a následným přednožením

Chůze s pokrčením přednožmo

Chůze stranou

Chůze vzad

OBRATY

Obrat ve dřepu

Obrat v podřepu

Obrat ve výponu

NÁSKOKY

Náskok do vzporu dřepmo

Náskok do vzporu dřepmo úložného pravou/levou

Přešvih úložmo s půlobratem do vzporu jízmo, zášvihem do vzporu klečmo záložného pravou/levou

SESKOKY

Seskok s čelným roznožením.

Seskok se skrčením přednožmo

Seskok přípatmo – „přípatka

4. Závěr

Gymnastika je důležitá součást tělesné kultury, která napomáhá všestrannému harmonickému rozvoji člověka. Navíc dnes existuje mnoho pomůcek, díky nimž může být hodina tělesné výchovy zábavnější a spojena s radostí z nově zvládnutých cviků.

Cílem materiálu bylo představit některé nové pomůcky jako je Air floor nebo sklápěcí klín, které zjednoduší nácvik mnoha prvků na gymnastických nářadích.

Dalším úkolem byla snaha eliminovat možnost zranění během výuky gymnastických disciplín, a to především díky ukázkám správné přípravy nářadí, správných metodických a didaktických postupů a dopomoci a záchraně.

První pomoc

V rámci řešení projektu *Na hřišti i na vodě být s dětmi vždy v pohodě* je téma první pomoci zpracováno komplexně.

Na webových stránkách projektu naleznete metodická videa:

1. Základní postupy kardiopulmonální resuscitace
2. První pomoc v hodinách tělesné výchovy
3. Rizika pohybu v horském prostředí

http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/index.php?menu=metodicka_materialy

Výukové materiály byly vytvořeny ve spolupráci se Zdravotnickou záchrannou službou JMK, p.o., Vodní záchrannou službou Brno - střed, Českým horolezeckým svazem a Českou resuscitační radou.



Použitá literatura

Uvedena na elektronickém médiu vloženém v publikaci.

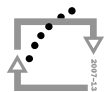
Dostupná na adrese:

<http://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/literatura.php>

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nebojme se gymnastiky ...

TEXTOVÁ OPORA KE KURZU

Mgr. Pavlína Vaculíková, Ph.D., a kolektiv

Vydala Masarykova univerzita 2011

1. vydání, 2011, náklad 60 výtisků

Tisk: ROVS – Rožnovský vzdělávací servis, s. r. o.

Dolní Paseky 1618, 756 61 Rožnov pod Radhoštěm

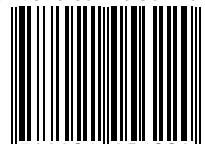
ISBN 978-80-210-5622-0



NA HŘIŠTI I NA VODĚ BÝT S DĚTMI VŽDY V POHODĚ

**muni
PRESS**

ISBN 978-80-210-5622-0



9 788021 056220