



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku
sportovní gymnastiky na druhém stupni základní školy
(bakalářská práce)**

Autor práce: Šárka Hellerová, učitelství se zaměřením na vzdělávání M-TV
Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2013



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES

**Creating Methodology of Rescue and Aid for Sports
Gymnastics Teaching at Secondary School
(graduation theses)**

Author: Šárka Hellerová
Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2013

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na druhém stupni základní školy

Jméno a příjmení autora: Šárka Hellerová

Studijní obor: učitelství se zaměřením na vzdělávání M - TV

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2013

Abstrakt: Cílem práce je sestavení základních prvků sportovní gymnastiky pro výuku v rámci tělesné výchovy na druhém stupni základní školy a vytvoření příkladů dopomoci a záchrany pro učitele a trenéry sportovní gymnastiky. Použitou metodou je sekundární analýza poznatků z dostupných zdrojů české i zahraniční literatury. Součástí práce je i manuál bezpečnostních opatření a též praktické ověření prostudovaných technik dopomoci a záchrany ve výuce tělesné výchovy.

Klíčová slova: gymnastika, gymnastické nářadí, cvičenci, tělesná výchova, zásady bezpečnosti, dopomoc a záchrana

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating Methodology of Rescue and Aid for Sports Gymnastics Teaching at Secondary School.

Author's first name and surname: Šárka Hellerová

Field of study: Mathematics + physical education with specialization in teaching

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2013

Abstract: The aim of the thesis is to create a list of basic practice of artistic gymnastics for teaching physical education at primary school (aged 10-15). Another goal is to create series of examples of helping children to achieve and rescuing them for teachers and coaches of artistic gymnastics. The author used a secondary analysis of findings extracted from Czech and foreign literature. There is a manual of safety standards and a practical verification of the techniques of helping to achieve and rescue, which are a part of the thesis.

Keywords: gymnastics, gymnastic tools, gymnasts, physical education, safety standards, helping to achieve and rescue

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, vstřícnost a pomoc při sestavování této bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat manželům Tesařovým, který mi umožnili nahlédnout do tematického plánu a pomohli sestavit základní cviky na druhém stupni základní školy.

Obsah

1	ÚVOD	9
2	METODOLOGIE	11
2.1	CÍLE, ÚKOLY, PŘEDMĚT PRÁCE.....	11
2.2	POUŽITÉ METODY PRÁCE.....	11
2.3	ROZBOR LITERATURY.....	12
2.3.1	<i>Vymezení pojmu</i>	12
2.3.2	<i>Vývoj a historie</i>	13
2.3.3	<i>Dělení gymnastiky</i>	15
2.3.4	<i>Gymnastika pro všechny (dříve Všeobecná gymnastika)</i>	25
2.3.5	<i>Sportovní gymnastika</i>	27
3	ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE	28
3.1	DOPOMOC, ZÁCHRANA A SEBEZÁCHRANA.....	28
3.1.1	<i>Dopomoc</i>	28
3.1.2	<i>Záchrana</i>	30
3.1.3	<i>Sebezáchrana</i>	32
3.2	MANUÁL BEZPEČNOSTNÍCH OPATŘENÍ.....	33
3.2.1	<i>Vhodné oblečení a obuv</i>	33
3.2.2	<i>Zabezpečení tělocvičného náradí</i>	34
3.2.3	<i>Správný pohyb v tělocvičně a před/při/po hodině tělesné výchovy</i>	35
3.2.4	<i>Příprava a úklid náradí</i>	36
3.2.5	<i>Kontrola a údržba náradí</i>	36
3.2.6	<i>Rozcvičení, nové prvky</i>	37
3.2.7	<i>Organizace výuky</i>	37
3.2.8	<i>Zdravotní stav</i>	38
3.2.9	<i>Záchrana a dopomoc</i>	38
4	SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE	39
4.1	AKROBACIE.....	41
4.1.1	<i>Kotoul vpřed</i>	41
4.1.2	<i>Kotoul vzad</i>	42
4.1.3	<i>Kotoul letmo</i>	42
4.1.4	<i>Stoj na rukou</i>	43
4.1.5	<i>Přemet stranou</i>	44
4.1.6	<i>Váha předklonmo</i>	46
4.1.7	<i>Stoj na lopatkách (tzv. svíčka)</i>	46
4.1.8	<i>Přemet vpřed</i>	47
4.1.9	<i>Rondát</i>	48

4.2	PŘESKOK	49
4.2.1	<i>Skrčka přes kozu našíř</i>	49
4.2.2	<i>Roznožka přes kozu</i>	50
4.2.3	<i>Skrčka přes bednu našíř</i>	51
4.3	HRAZDA	51
4.3.1	<i>Ručkování ve svisu</i>	51
4.3.2	<i>Svis vznesmo</i>	52
4.3.3	<i>Svis střemhlav</i>	53
4.3.4	<i>Vzepření závěsem v podkolení</i>	53
4.3.5	<i>Výmyk</i>	54
4.3.6	<i>Podmet</i>	55
4.3.7	<i>Toč jízdo</i>	56
4.3.8	<i>Seskok odkmihem</i>	58
4.3.9	<i>Přešvih skrčmo</i>	59
4.4	KLADINA	59
4.4.1	<i>Chůze ve výponu, chůze ve výponu vzad, chůze podřepmo</i>	60
4.4.2	<i>Náskok do vzporu dřepmo</i>	61
4.4.3	<i>Seskok se skrčením přednožmo, seskok s čelným roznožením</i>	61
4.4.4	<i>Obrat v podřepu, obrat ve výponu</i>	62
4.4.5	<i>Váha předklonmo</i>	63
4.4.6	<i>Čertík</i>	64
4.5	KRUHY	64
4.5.1	<i>Svis vznesmo</i>	64
4.5.2	<i>Svis střemhlav</i>	64
4.6	KRUHY V HUPU	65
4.6.1	<i>Houpání odrazem střídnož</i>	65
4.7	OVĚŘENÍ DOPOMOCI	65
5	ZÁVĚR	67
	REFERENČNÍ SEZNAM LITERATURY	68
	POUŽITÉ ZKRATKY	70

1 Úvod

Při rozmýšlení, z jakého okruhu si bakalářskou práci vybrat, jsem jednoznačně sklouzla do oboru gymnastiky. Věděla jsem, že téma musí být z oblasti sportovní gymnastiky, ke které mám nejbližší vztah.

Od devíti let se věnuji gymnastice, především čtyřboji. Za můj největší úspěch považuji postup na mistrovství České republiky ve sportovní gymnastice v mých čtrnácti letech. Dříve tedy jako úspěšná gymnastka, nyní jako příležitostná trenérka oddílu ASPV v Nové Bystřici a doufám, že se jí budu věnovat i nadále, jako učitelka TV. Již v osmé a deváté třídě ZŠ jsem pomáhala svým trenérům s nejmladšími žáky a žákyněmi, kde jsem získala nejvíce praxe, a tak dopomoc a záchrana pro mě nejsou neznámé termíny.

V minulosti sportovní gymnastika, a vůbec jakákoli gymnastika, byla o mnoho rozšířenější než v nynější době. V současnosti jsou v popředí spíše známější sporty, jako např. fotbal, hokej, basketbal, ale setkáme se i s méně známými, např. faustball, streetball, fresbee atd. Nyní existuje rozsáhlá škála sportů, kde děti, ale i dospělí, rozšiřují své pohybové dovednosti, vůli, jistý způsob vnímání okolí a další psychické procesy. Mládež vyhledává sporty spíše kolektivní, méně náročné na výbavu, kde jsou jednoduchá pravidla. Rozhodování je sice podle pravidel, ale většinou individuální a nemusí být tak objektivní. Nejen tyto důvody mohou vést k úpadku gymnastiky. I učitelé na základních školách volí spíše sporty aerobního rázu, ale právě gymnastika dává základy pro mnoho jiných sportů, jako např. krasobruslení, atletika. Mimo jiné učitel by měl být vzorem, inspirací a měl by jim vštěpovat vřelý vztah k pohybu.

Vzpomínám, kolik lidí se před deseti lety věnovalo gymnastice, kolik existovalo spolků, které závody pořádaly, a kolik závodníků se jich účastnilo. Nyní mě zarazí fakt, že spolky upadají. Tento rok v červnu mi bylo ctí účastnit se, jako rozhodčí, okresního přeboru ve sportovní gymnastice v Nové Bystřici a hodnotit tak výkony cvičenců a cvičenek, kteří se snažili bojovat o co nejlepší místa. A skutečnost, že cvičenců během deseti let ubylo, se potvrdila.

Podstatou této práce je ukázat, jak jednoduchá a nenáročná je dopomoc a záchrana v gymnastice na druhém stupni základní školy a dále vytvoření příkladů dopomoci a záchranu při těch nejlehčích prvcích, které se na školách vyučují, a které by děti bez tělesných postižení měly bez problémů zvládnout. Důležité je samozřejmě vybavení

školy, ale pokud by např. chyběla kladina, je možné ji nahradit lavičkami, ale i prvky na kladině se dají cvičit na prostných.

Při sledování učitelů a cvičitelů soudím, že dopomoc a záchranu při gymnastice někteří neovládají dobře, např. kvůli strachu ze zranění sebe nebo žáka, zvýšené rizikivosti některých prvků, nevědomosti, jak dopomoci. To je také další důvod, proč tuto práci píši. Záměrem je vytvořit seznam cviků a sestavit obrázky s dopomocí a popis záchrany pro druhý stupeň základních škol. Má práce může posloužit i trenérům zájmových kroužků i jiných spolků gymnastiky. Obsahem je i správné zabezpečení nářadí.

Doufám, že právě tímto krokem, mohu doplnit mezery a poukázat tak na krásu, která v tomto estetickém sportu spočívá. A nejen to! Věřím, že tímto krokem do tělocvičen přivedu i další příznivce gymnastiky, kteří můžou zlepšit svůj životní styl, protáhnout se, zvýšit kloubní pohyblivost a najít i třeba malou pohnutku k tomu, co je bude bavit.

2 Metodologie

V této kapitole se budu zabývat cíli a úkoly práce. Taktéž uvedu použité metody práce.

2.1 Cíle, úkoly, předmět práce

Cílem práce je zpracování přehledu záchrany a dopomoci pro výuku základních prvků sportovní gymnastiky na druhém stupni základní školy.

Díličními cíli práce jsou:

- vysvětlení rozdílu mezi pojmy *dopomoc* a *záchrana* ve sportovní gymnastice;
- praktické přiblížení technik dopomoci a záchrany při výuce gymnastických prvků, které by mohli využít učitelé a trenéři gymnastiky.

Dalším záměrem je vytvoření manuálu bezpečnostních opatření ve sportovní gymnastice.

2.2 Použité metody práce

Použitými metodami budou:

- sekundární analýza poznatků z dostupných zdrojů české a zahraniční literatury;
- soupis nalezených poznatků a návrh postupů dopomoci a záchrany uplatnitelných při výuce sportovní gymnastiky;
- praktické ověření nalezených poznatků a navržených postupů dopomoci a záchrany v hodinách tělesné výchovy na ZŠ v Nové Bystřici.

2.3 Rozbor literatury

V této části se budu zabývat vymezením pojmu gymnastika, vysvětlím důležité termíny z této oblasti a dotknu se i historie a vývoje gymnastiky. Dále uvedu dělení a druhy gymnastiky.

2.3.1 Vymezení pojmu

Co je gymnastika? Laik by odpověděl: „Cvičení.“ Samozřejmě taková odpověď není správná, ale určitou pravdu má (Svatoň, 1995). Obsah pojmu se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickým, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti (Skopová & Zítko, 2009).

Naučné slovníky informují o tom, že gymnastika je odvozena z řeckého „*gymnos*“ znamenající nahý (Svatoň, 1995). Výraz gymnastika pochází ze starořeckého slova „*gymnazein*“, což znamená cvičit nahý, a „*gymnastés*“ - toto slovo označuje bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se dříve zabýval „vědou o tělesných cvičení“ (Kolektiv autorů, 2009). Pojem gymnastika byl odvozen jako zastřešující název pro systém gymnastických cvičení vyznačující se ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka – *kalokagathie* (Kos, 1990).

V dalších starověkých státech, obzvláště v Číně a Indii, vznikly gymnastické systémy, což jsou propracované systémy tělesných cvičení. Proto nechápeme gymnastiku jen jako systém tělesné výchovy, či soubor, cvičení, ale jako fenomén, který může uspokojovat potřeby jedince, ovlivnit jeho životní styl a který je současně ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost (Kolektiv autorů, 2009).

Pro širší pojetí tělesných cvičení použil Miroslav Tyrš název „tělocvik“ (Zítko a kol., 2000).

2.3.2 *Vývoj a historie*

Počátky gymnastiky sahají až do starověku, kde byl, především v Číně, Indii a Egyptě, zadán základ filosofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se dochovalo cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Poté nastal hojný rozvoj starověké gymnastiky v Řecku a Římě, kde panovalo období zesíleného zájmu o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života, a kde gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hippokrates a Galénos.

Samozřejmě i v dalším období (středověku) se gymnastika objevila. Lidé se ale od starověkých ideálů odvraceli. V době renesance nelze přehlédnout vyzdvižení významu cvičení pro rozvoj člověka. Později se objevuje cíl ovlivňovat celkový zdravotní stav. Na konci 18. a během 19. století se přestal používat pojem gymnastika, nahradily ho gymnastické směry nebo systémy, které v Evropě začaly vznikat.

P. H. Ling (1776 – 1839) vypracoval švédský systém gymnastiky, kde zdůraznil zdravotní význam cvičení. Na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie vytvořil soustavu jistých cvičení. Tento systém známe pod názvem severský systém. Rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou (Zítko & Skopová, 2005).

Od švédského systému se výrazně liší tvůrci německé gymnastiky. Největším představitelem v Německu je Johann Christian GutsMuths (1756 – 1839), který vytvořil pojetí tělesných cvičení a založil nářaďovou gymnastiku (Kolektiv autorů, 2005). V Prusku na základě GutsMuthsovy gymnastiky vznikl tzv. německý turnérský systém, který vyzdvihoval zdravotní funkci cvičení, akceptoval rozvoj síly, vytrvalosti a charakterových vlastností (Zítko & Skopová, 2009). Za zakladatele jsou považováni: Friedrich Ludwig Jahn (1778 – 1852) a Ernst Eiselen (1792 – 1846).

J. H. Pestalozzi (1746 – 1827) sestavil ve Švýcarsku základy prostných a Per Henrik Ling (1776 – 1839) vypracoval ve Švédsku na základě studia anatomie a fyziologie vědecký systém cvičení.

Ve druhé polovině 19. století byl založen sokolský systém na základě nářaďové gymnastiky, prostných cvičení a dalších cvičení úpolového a sportovního charakteru. Zřizovatelem sokolského systému je Miroslav Tyrš (1832 – 1884). Cviky byly zaměřeny na systematické procvičování celého těla, zvyšování fyzické zdatnosti, brannou připravenost a zvýšení mravní síly českého národa (Kolektiv autorů, 2009).

Národnostní cíl byl využit pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol, který byl založen v roce 1862. Tyršova sokolská soustava zahrnující tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu vyústila do vynikajícího díla – Tělocvičné názvosloví. Pro cvičitele sokolských jednot napsal praktickou metodickou příručku Základového tělocviku (Skopová & Zítko, 2005).

Komplexní pojetí tělesné výchovy dívek a žen u nás na nejvyšší úrovni vypracovala cvičitelka a učitelka Klemeňa Hanušová (1845 – 1918), která byla spoluzakladatelkou „Tělocvičného spolku paní a dívek pražských“ – vznik v roce 1869 (Skopová a Zítko, 2005). Při realizaci pohybového obsahu upřednostňovala účelnost, přiměřenost, postupnost, všestrannost a rozmanitost. Formulovala cíle a úkoly tělesné výchovy žen, vymezila obsah a vypracovala metodiku jeho realizace. Uvedené systémy můžeme považovat za základy všeobecné gymnastiky, které se rozvíjí až do dneška. V těchto systémech nalézáme základní prostředky všeobecné gymnastiky: prostná, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, cvičení s hudbou a pohybové skladby (Zítko a kol., 2000).

Další rozvoj gymnastiky se vyznačoval třibením obsahu a forem. Příznivým a značným vývojem bylo propojení gymnastického pohybu s hudbou a tancem. Tělovýchovné soustavy byly spíše specializované výchovné školy jednotlivých osobností, vzájemně se ovlivňující a prolínající. G. Hébert (1875 – 1951) vytvořil nejvýznamnější přirozenou metodu, nazývanou Hébertova přirozená metoda, která vycházela z díla francouzského fyziologa Georga Déményho (1850 – 1917). Postupy metody usilovaly o návyky správné životosprávy cvičenců.

Podstatný význam měly systémy zaměřené na zdravotní účinky – např. dramatický balet a z něho vycházející estetický tělocvik, dále rytmická gymnastika, modernizovaný a rozšířený švédský systém. I. Duncanová se proslavila reformou baletu a tance a jeho návazností na estetický tělocvik (kolektiv autorů, 2009).

Po rakouské reformě školské soustavy byla v roce 1869 v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce. Na zbylých školách byl tělocvik nepovinný. Neodmyslitelně do základu učiva spadala cvičení prostná, pořadová a nářad'ová. Po zrodu samostatné ČSR byla koncepce školní tělesné výchovy silně ovlivněna tradicemi spolkového sokolského tělocviku. Dívčí tělocvik našel uplatnění až v roce 1948, kdy pro všechny typy škol byla zavedena tělesná výchova jako povinný předmět, s výjimkou vysokých škol - až od roku 1952. V roce 1960 se

vyučovalo podle jednotných osnov. Až v r. 1989 po společenských změnách dochází k větší otevřenosti povinného základu.

S moderní dobou a prudkým rozvojem vědy a techniky dochází k velikým změnám, vznikly např. cvičební programy pro muže kvůli zvyšování psychofyzické zdatnosti. Gymnastika se vyvíjí po stránce teoretické i praktické, zlepšuje se aerobní zdatnost cvičenců, vznikají dokonce nová nářadí a náčiní, která podpoří kreativitu v nově vzniklých gymnastických odvětvích. Gymnastický systém byl obohacen kondiční a rytmičnou gymnastiku. Zde přispívali svými vědomostmi mnozí odborníci, např. A. Očenášek, K. Pospíšil, J. Kröschlová, J. Jeřábková, D. Horáková, M. Majerová.

Gymnastika základní, rytmičká a další se realizuje jako součást školní tělesné výchovy, sportovní přípravy, či různorodých pohybových programů. Vznikají spolky, fitcentra, kluby, gymnastické sporty a různé specializované programy gymnastiky pro školství (Skopová & Zítka, 2005).

2.3.3 Dělení gymnastiky

Dělení gymnastiky se liší podle přístupu jednotlivých osobností nebo autorů gymnastických systémů. Proto se v teorii i praxi setkáváme s odlišnými pohledy, rozličnými názvy a charakteristikami obsahu uváděných druhů gymnastiky (Novotná a kolektiv, 2009).

Karel Appelt (1995) rozděluje gymnastiku do třech částí:

1. druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:

- základní gymnastika
- kondiční gymnastika
- speciální průpravná gymnastika
- zdravotní a léčebná gymnastika

2. druhy gymnastiky se zaměřením rytmičným:

- kondičně rytmičká gymnastika
- tanečně rytmičká gymnastika
- koordinačně estetická gymnastika

- rytmická gymnastika

3. druhy gymnastiky se zaměřením sportovním:

- sportovní gymnastika (SG)
- moderní gymnastika (MG)
- sportovní akrobacie
- skoky na trampolíně
- akrobatický rokenrol
- sportovní kulturistika
- sportovní aerobik

Perečinská (2000) rozděluje gymnastiku na gymnastické sporty a všeobecnou gymnastiku. Gymnastické sporty dělí na olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty, oproti tomu všeobecná gymnastika je rozdělena na čtyři oblasti:

- 1) Základní gymnastika
- 2) Kondiční gymnastika
- 3) Rytmická gymnastika
- 4) Kompenzační gymnastika – gymnastické programy – zdravotní gymnastika.

Vratislav Svatoň (1995) dělí gymnastiku na:

- základní gymnastiku (školní, spolková)
- účelové druhy gymnastiky (sportovce, léčebná atd.)
- rytmické druhy gymnastiky (rytmická, džezgymnastika)
- sportovní druhy gymnastiky (SG, MG, kulturistika...)

Z uvedeného dělení vyplývá, že gymnastika nabízí tělocvičné a sportovní využití širokému spektru lidí. Ale není univerzální!

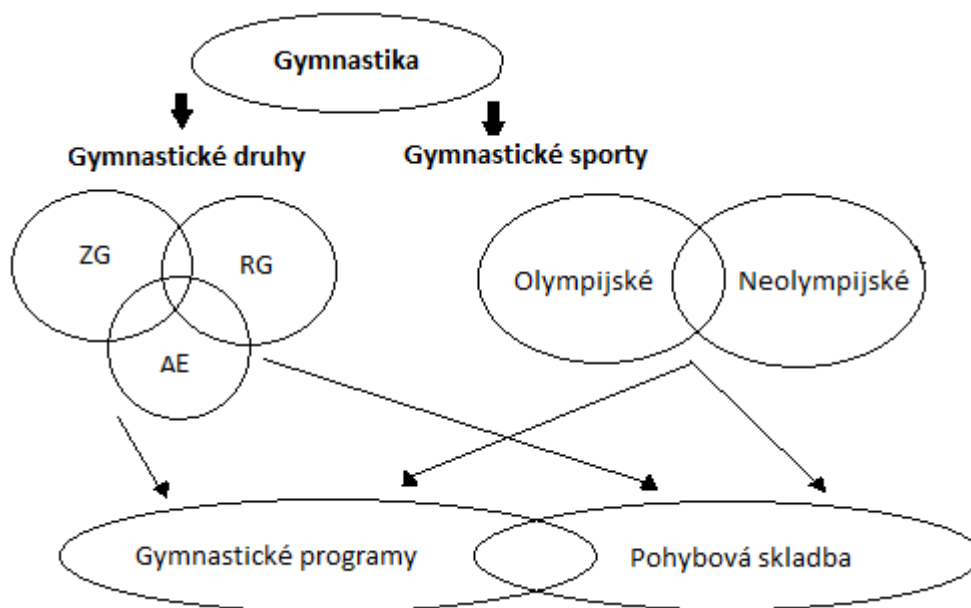
Podle Marie Skopové a Miroslava Zítka (2005) se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují. Přiklání se tedy k vymezení dvou hlavních skupin, viz tabulka 1, podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

- a) gymnastické sporty
- b) druhy gymnastiky

Tabulka 1: Dělení gymnastiky (Skopová & Zítko, 2005)

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně - pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	sportovní gymnastika	sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	moderní gymnastika	sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			aerobik fitness družstev
akrobatická				fitness jednotlivců
užitá				estetická skupinová gymnastika
				akrobatický rokenrol

Novotná, Panská a Chrudimský (2009) berou dělení gymnastiky jako jednotný provázaný systém, možno vidět na obrázku (viz obr. 1). Gymnastické druhy i gymnastické sporty se navzájem prolínají. Např. Základní gymnastika má v sobě trochu rytmičké i aerobní gymnastiky. Na druhou stranu do olympijských sportů spadají i sporty neolympijské. Vidíme, že vznikají gymnastické programy a pohybové skladby jak z gymnastických druhů, tak i z gymnastických sportů.

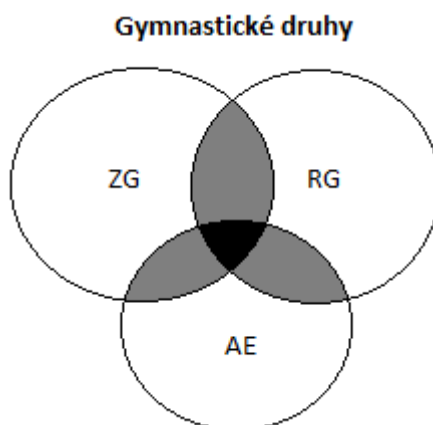


Obr. 1: Dělení gymnastiky (Novotná, Panská, Chrudimský, 2009)

ZG – základní gymnastika, RG – rytmická gymnastika, AE – aerobní gymnastika, aerobik

Novotná pojímá gymnastické druhy tak, že se částečně prolínají svým obsahem a vzájemně se ovlivňují. Můžeme vidět na obrázku (viz obr. 2).

Vidíme, že uvedená dělení gymnastika jsou podle jednotlivých autorů velice rozmanitá. Každý se k danému problému staví jinak. Současně však dokumentují, že systém gymnastiky je opravdu otevřený a obsahuje v sobě všechny gymnastické činnosti.



Obr. 2 Gymnastické druhy (Novotná, 2004)

ZG – základní gymnastika; RG – rytmická gymnastika; AE – aerobní gymnastika, aerobik

Následuje dělení gymnastiky podle Novotné, Panské, Chrudimského (2009).

2.3.3.1 Základní gymnastika

Základní gymnastika se objevuje na všech typech škol. Od základních až po střední školy, či učiliště. Samozřejmě je součástí každé sportovní přípravy ve většině sportovních odvětví mládeže.

Základní gymnastika je systém základních gymnastických cvičení zaměřených na celkový, všestranný, tělesný a pohybový rozvoj. Podle Skopové a Zítka (2005) 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.

Cílem cvičení základní gymnastiky je uvědomělé individuálně optimální provádění základních poloh a pohybů a harmonický rozvoj organismu. Cviky jsou zaměřené na polohy těla a jeho části a jejich pozitivní působení na organismus z anatomicko-fyziologického hlediska. Obohatit cvičení lze i pomocí náčiní nebo nářadí, což napomáhá k sestavení různých programů zaměřených na pohybový a tělesný rozvoj cvičence. Programy lze uspořádat i pro skupiny cvičenců různého věku, výkonnosti, zaměření i zájmů. Základní gymnastika používá k obohacení cvičení různá náčiní, např. gymnastické míče, obruče, švihadla, posilovací gummy, medicínabaly, krátké tyče, činky, expandéry atd. Z nářadí se zde zařazují např. žebřiny, lavičky, žíněnky, průlezky a jiné nářadové stavebnice (kolektiv autorů, 2005).

Obsah základní gymnastiky tvoří:

- a) cvičení prostná (cvičení jednotlivce, dvojic, skupin)
- b) cvičení s náčiním (tyče, švihadla, míče, činky...)
- c) cvičení na nářadí (lavičky, žebřiny, bedny, žebříky, šplhadla, průlezky aj.)
- d) užitá cvičení (běhání, skákání, lezení, nošení břemen, překonávání překážek)
- e) akrobatická příprava (cvičení odrazová, rotační, zpevňovací aj.)
- f) cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů (prvky RG a tance)
- g) pořadová cvičení (organizování cvičenců – nástupy, postoje, pohyby, obraty...)

1. Cvičení prostná

Tato cvičení koná většinou jednotlivce, který je třídí do jednoduchých druhů pohybů, poloh těla a jeho částí. Třídění pohybů a poloh je vyvozeno podle dělení

vnějších prostorových znaků pohybového systému (os, rovin, směrů) vzhledem k základně.

Polohy celého těla jsou uspořádány do pěti hlavních druhů:

- postoje
- kleky
- sedy
- lehy
- podpory

Pohyby těla dělíme na čtyři hlavní cvičební druhy:

- chůze
- běhy
- poskoky
- obraty

2. Cvičení s náčiním

Cvičení s náčiním vede k rozmanitosti cvičebních programů. Také tvar a váha vyžadují speciální techniku. Při pohybu musí být respektovány fyzikální zákonitosti pohybu, např. dostředivá síla, odstředivá síla, setrvačnost a další. Základ cvičení vychází z poloh a pohybů cvičení prostných a je rozšířen o cvičení vycházející ze specifiky náčiní, např. s míčem drženým v rukou či svíraným nohama, dále např. zvedání míče, nošení, válení, házení, podávání apod. Do náčiní zahrnujeme: švihadla, obruče, stuhy, kužele, činky, krátké i dlouhé gumy (thera band, rubber band), tyče, plné míče (medicinbaly), gymnastické míče, nafukovací míče (fitball, overball), expandery a další náčiní. Náčiní cvičení zpestřuje a zjednodušuje, či naopak ztěžuje.

3. Cvičení na nářadí

Mezi typická nářadí patří: žebříky, žebřiny, šplhadla, žíněnky, lavičky. Je dobré využívat i další nářadí jako: bedny, hrazdy, kladinky, kladiny, kruhy, malé trampolíny aj. V souvislosti s nácvikem gymnastických dovedností v rámci motoricko-funkční přípravy, či jako překážku.

4. Užitá cvičení

Pod pojmem užitá cvičení chápeme nejjednodušší a člověku nejpřirozenější cvičení vycházející z běžného života. Řadíme sem různé druhy chůze, běhu, skoků, házení, lezení, šplhání, překonávání překážek a nošení břemen.

5. Akrobatická příprava

Je důležitým prostředkem v procesu zkvalitňování sportovní přípravy mládeže ve sportech s vysokou koordinační náročností, ale je i obsahem školní tělesné výchovy. Akrobatické příprava zahrnuje přípravu: zpevňovací, odrazovou, poskočnou, rotační, podporovou a rovnovážnou.

6. Cvičení z oblasti hudebně pohybových vztahů

Tato cvičení v sobě zahrnují prvky rytmické gymnastiky a tanců s cílem zvýšení emocionálnosti, účinnosti a estetického prožitku z cvičení.

7. Pořadová cvičení

Cílem pořadových cvičení je cílevědomé výchovné působení cvičitele v tělovýchovném procesu a zejména organizace cvičenců. Řadíme sem nástupové a pochodové tvary, hlášení, obraty, reje atd. (Skopová & Zítka, 2005).

2.3.3.2 Rytmická gymnastika

Šťastná a Mihule (1993) tvrdí, že rytmická gymnastika je nejpropracovanější metodou hudebně pohybové výchovy s gymnastickým zaměřením. Hudebně pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle.

Podněcování pohybové tvořivosti při cvičení s hudbou vede k vlastní tvorbě pohybů, k pohybové improvizaci (viz „improve“ = individuální zlepšení původní dovednosti) až k vlastní tvorbě pohybové skladby (Novotná, 2011).

Kolektiv autorů (2005) dělí rytmickou gymnastiku z estetického hlediska na čtyři programy:

- a) hudebně pohybová výchova (počítací doba, metrum, metrické modely, tempo, rytmus, dynamika, agogika, tektonika)

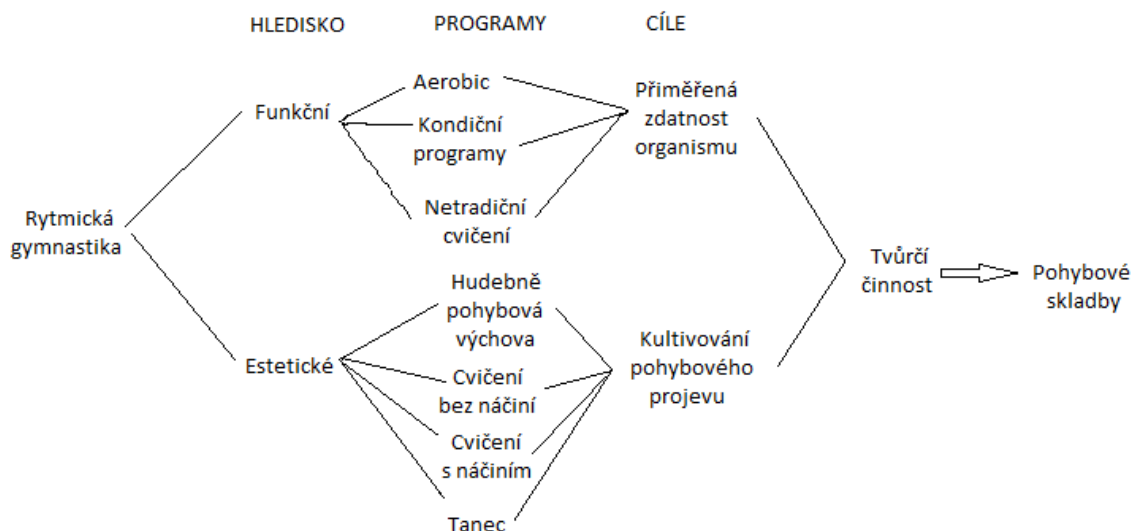
- b) cvičení bez náčiní (chůze, běh, taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary, obraty, vlny, rotace, akrobatické tvary)
- c) cvičení s náčiním (švihadlo, míč, obruč, kužele, stuha, závoj, praporec aj.)
- d) tance (různé taneční techniky a druhy tanců).

Cvičební tvary, jako ovládání poloh a pohybů jednotlivých částí těla, s cílem osvojení si řízení a vedení uvědomělého pohybu zahrnuje do rytmické gymnastiky Kostková (1990).

Spadají sem:

- polohy a pohyby dolních končetin (oporová a lokomoční funkce dolních končetin)
- polohy a pohyby horních končetin
- polohy a pohyby trupu, hlavy a pánve
- základní polohy a pohyby celého těla

Kolektiv autorů (2005) rozděluje gymnastická cvičení, které jsou prováděna s hudbou, ze dvou hledisek na jednotlivé hudebně-pohybové programy cvičení, které lze vidět na obr. 3.



Obr. 3: Dělení gymnastických cvičení prováděné s hudbou
(Kolektiv autorů, 2005)

2.3.3.3 Aerobní gymnastika, aerobik

Pokud mluvíme o aerobiku, můžeme si pod tímto pojmem představit kondiční cvičení při hudbě. Je zaměřeno na rozvoj oběhové soustavy, zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Sportovní forma aerobiku se nazývá sportovní aerobik.

Dle Novotné (2011, str. 6) je aerobik druh gymnastiky zahrnující aerobní cvičení vyvolávající adaptační změny v organismu, zejména u rozhodujících svalových skupin podmiňujících pohyb. Cituji: „*Tréninkový efekt je vyvoláván prostřednictvím opakování typických pohybových vazeb lokomočního, případně tanečního charakteru, doplněných periferními pohyby paží.*“

Podle Skopové a Zítka (2005) patří cvičení aerobního charakteru do pohybových programů fitness. Tvrdí, že aerobik, neboli aerobní cvičení (aerobics), znamená fyzickou zátěž, při které svaly pracují za přísunu kyslíku. Tato podoba gymnastiky zvyšuje aerobní a svalovou vytrvalost a pozitivně působí na funkci a strukturu pohybového ústrojí a psychiku cvičenců. Druhy aerobiku se rozdělují podle intenzity cvičení, podle náčiní, pomůcek, zaměření, účelu atd.

Programy aerobiku mají různé anglické názvy. Podle převažujícího účinku cvičení rozdělují Skopová a Beránková (2008) aerobik do tří skupin:

- aerobik
- kondiční a redukční aerobik (bodystyling, bodyshaping)
- zdravotní aerobik (body and mind).

Vznikají i další programy, které se specializují na posilování nebo na formy skupinového cvičení, např. Pilates, Power jóga.

Skopová a Zítka (2005) uvádí pestré taneční druhy aerobiku, které se liší pouze stylem tance. Nejvíce známé jsou Hip hop a Funk. Dále tanec, který vychází z ulice – tzv. Street jam, City jam, Street dance, Rap. Taneční aerobik je mnohdy inspirován tradičními národními tanci – Dance latino, Jazz dance apod. Bojové sporty též ovládly aerobik, např. Kick box aerobik, Karate aerobik, Power strike (cvičení s tyčemi dle samurajů), Punch, Pow (boxování v rukavicích do pytlů). Mezi výjimečnými programy se vyskytuje např. Aqua aerobik, In line skateing (na kolečkových bruslích), Spinning a další.

Rytmická, základní gymnastika a aerobik (viz černé pole obr. 2) mají společné „*Pohybové školení*“. Novotná (2011) vysvětluje pohybové školení jako cílevědomé rozvíjení pohybového základu. Obsahem je zvládnutí řízení a vedení pohybu v prostoru, dané:

- určením přesné výchozí polohy
- tvarem pohybu
- průběhem pohybu
- provedením pohybu

Cvičenec musí mít znalosti o průběhu pohybu, o technice provedení dovednosti a o očekávaném účinku cvičení. Výsledkem je určitá úroveň předpokladu:

- zdokonalovat řízení pohybu
- osvojit si uvědomělou realizaci pohybu v prostoru
- kontrolovat neustálé držení těla
- zaujmout přesnou výchozí polohu
- co nejdokonaleji a esteticky provést pohyb vybranou technikou
- rytmizovat optimálně pohyb
- udržovat rovnovážnou polohu
- předvést co nejpřesněji určitý cvik, vazbu nebo pohybový motiv

Nejdůležitější součástí správného provedení cviků je rytmus. Rytmus Novotná (2011, str. 7) popisuje jako, cituji: „*řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmiickém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti*“.

Rytmické pohyby by měly být přirozené, příjemné a pro nás blízké. Rytmus vdechu a výdechu je nutno sladit s rytmizací. Je potřeba uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže i odpočinku. Při daném pohybu bychom měli střídat napětí a uvolnění svalů, snižovat zatížení a přizpůsobit dobu uvolnění. Frázování (spojování pohybů do daných celků) napomáhá učení i zapamatování si postupu pohybů.

Rytmická, základní gymnastika a aerobik (šedé pole obr. 2) mají společný program základní techniky cvičení bez náčiní. Základní gymnastické dovednosti mají určené přesné provedení, které klade důraz na estetickou stránku projevu pohybu. Patří sem např. zásadní útvary různých typů chůze, běhu, tanečních kroků, skoků, rovnovážných tvarů, obrátů, vln, rotací a základů akrobacie.

2.3.4 Gymnastika pro všechny (dříve Všeobecná gymnastika)

Gymnastika pro všechny, dříve Všeobecná gymnastika, je zvláštním programem gymnastiky, do kterého se může zapojit opravdu kdokoli. Je spravována samostatnou komisí FIG, která umožňuje příležitost prezentovat a konfrontovat pojetí gymnastiky pro všechny z jednotlivých členských zemích (Kol. autorů, 2009).

Odborný výraz „všeobecná gymnastika“ (VG) vznikl z překladu francouzského „gymnastique générale“ (GG). Mezinárodní gymnastická federace takto pojmenovává směr, kterým chce přibrat další členy, kteří se zabývají gymnastickými aktivitami, i když nejsou sportovního charakteru. Do všeobecné gymnastiky se zařazují právě ty činnosti, které mají gymnastický pohybový obsah (Zítka a kol., 2004).

Zítka a kolektiv (1999) uvedl známou definici všeobecné gymnastiky, citují:

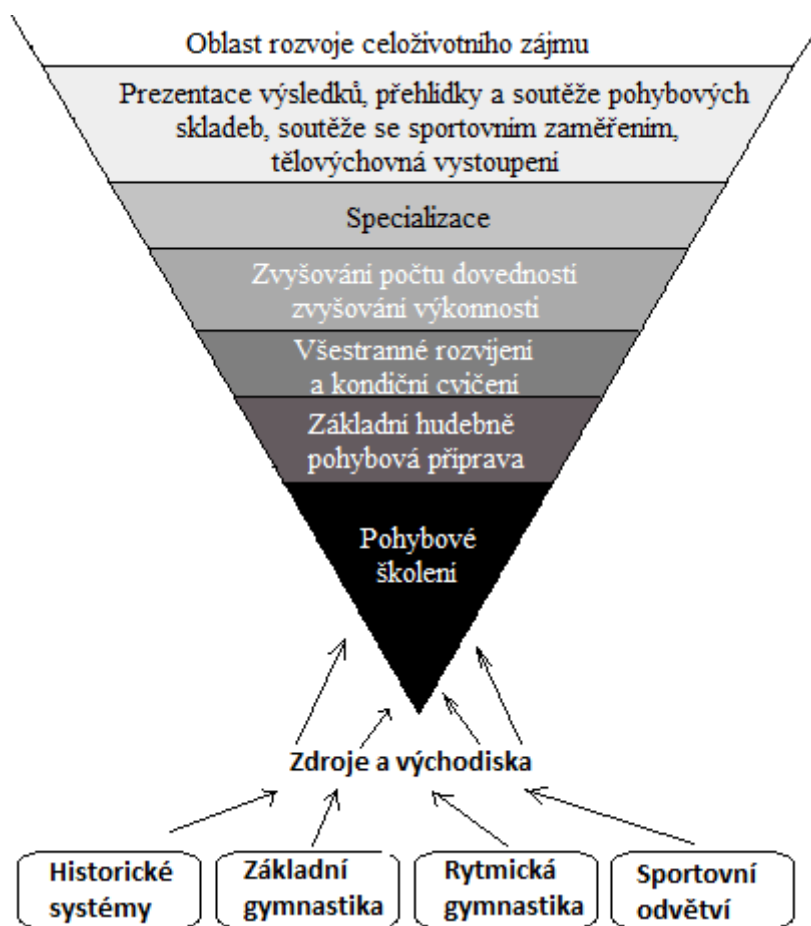
„Všeobecná gymnastika je otevřený výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí pohybové programy od základní pohybové přípravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Vede k rozvoji celoživotního zájmu cvičenců o pohybovou aktivitu.“

Všeobecná gymnastika (schéma viz obr. 4)

Pokud budeme specifikovat všeobecnou gymnastiku jako ucelený systém cvičení, měli bychom se inspirovat historií, zkušenostmi a získanými poznatky. Je třeba si stanovit cíle, jakými prostředky úmyslu dosáhneme, co je obsahem, použité metody a další.

Ze zdrojů a východisek vybíráme různorodá cvičení. Základem je vytvoření poznatků a zkušeností, kterými se inspirujeme a podněcujeme k cvičení. Na tomto

podkladu je vytvořena koncepce VG. Individuálním přístupem jsou sestavovány programy pro skupiny, ale i jednotlivce, zaměřené na všestranné rozvíjení (zesílení výkonnosti, zvyšování počtu dovedností, ...). Právě vytvořené programy se můžou stát specializací a následně zaměřením k určitému druhu gymnastiky, tance či jinému sportovnímu odvětví. Závěry jsou poté představovány na veřejnosti při tělovýchovných vystoupeních, na přehlídkách, soutěžích pohybových skladeb či se sportovním zaměřením. Všeobecná gymnastika je opravdu rozmanitá a její rozpětí umožňuje pohybovou realizaci všem, od nejnižší věku až po stáří, i těm, kteří jsou zdravotně oslabení.



Obr. 4: Schéma všeobecné gymnastiky (Zítko & kol., 2004)

2.3.5 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je sportovní odvětví, které se řadí mezi individuální sporty. Závodníci předvádějí ve svých sestavách na prostných nebo na nářadích silové či švihové gymnastické prvky, které jsou hodnoceny a dávají tak výslednou známku sestavy. Tyto sestavy trvají cca 30 – 90 sekund (např.: bradla, prostná, kladina, kruhy, hrazda) a přeskok, který trvá cca 5 s. Gymnastické výkony jsou ovlivňovány mnoha faktory, z nichž nejdůležitější je orientace v prostoru a čase.

Ve sportovní gymnastice soutěží jak muži, tak ženy, ale jejich disciplíny odlišují. Sportovní gymnastika je stále součástí olympijského programu a mistrovství světa se v ní pořádají od roku 1903. Muži soutěží na šesti nářadích – na prostných, koni naším, přeskoku, kruzích, bradlech o stejné výši žerdí a hrazdě. Ženy se zúčastňují soutěží na prostných, kladině, přeskoku a bradlech o nestejně výši žerdí.

Soutěží se ve třech hlavních disciplínách:

- víceboj družstev – počítají se známky více členů jednoho týmu za všechny předvedené sestavy s tím, že se nejhorší dosažená známka v rámci družstva může škrtnat. Součet známek rozhoduje o vítězi.
- víceboj jednotlivců – jednotlivci absolvují cvičení na všech nářadích - v případě mužů šestiboj a v případě žen čtyřboj. Můžeme se setkat s povinnými sestavami, ale i volnými.
- jednotlivá nářadí – nejlépe hodnocená sestava na daném nářadí

Na závodech národního či mezinárodního charakteru, jako např. různá mistrovství a olympijské hry, jsou soutěže rozděleny na kvalifikaci a finále. Do finále pak postupují ti nejlepší závodníci či družstva, aby se utkali o medailové pozice. Do programu letních olympijských her byla sportovní gymnastika jako mužská disciplína zařazena v roce 1896, v roce 1928 byla zařazena sportovní gymnastika žen (Bernaciková, 2010).

3 Analytická část práce

V této části práce bych ráda rozebrala pojmy dopomoc, záchrana, sebezáchrana, uvedla správné zabezpečení náradí společně s dalšími základními pravidly cvičení a na konci vytvořila souhrn základních cviků cvičených na druhém stupni základní školy společně s obrázky.

3.1 Dopomoc, záchrana a sebezáchrana

Každý cvičitel či učitel by měl dokázat poskytnout dopomoc a záchranu, neboť patří mezi jeho základní povinnosti. Ve sportovní gymnastice je totiž cvičení spojeno s určitým nebezpečím a nesmíme jej opomíjet. I přesto se u cvičenců objevují vlivem nebezpečí kladné vlastnosti, jako je např. houževnatost, vůle, odpovědnost, či postřeh. Učíme-li se novému pohybu, je dobré si promyslet, jak si budeme počínat při nezdaru cvičení a jak nejlépe zabráníme úrazu nebo pádu.

Dopomoc a záchrana jsou spolu úzce spjaty, ale pojmy nejsou totožné. Vyžadují hluboký fyzický kontakt se cvičencem a značnou pozornost trenéra, protože při neznalosti techniky cviku může v nebezpečném okamžiku dojít k úrazu. Dopomoc a záchrana je obtížnější, čím více je cvičební náplň složitější.

Správnému poskytování záchrany a dopomoci se lze naučit jen po delším systematickém cviku. V gymnastice je navíc mnoho prvků, které mají svoji zvláštní formu poskytování záchrany a dopomoci. Pro správný stereotyp provádění cviků, je potřeba, aby při hodinách tělesné výchovy učitel do poskytování záchrany a dopomoci zapojil i ostatní žáky (Gájer & Rovná, 1962).

3.1.1 Dopomoc

Nácvik nového cviku začíná ukázkou a výkladem, při němž si cvičenci vytvoří správnou představu o pohybu. Poté cvičenci provádí pohyb a trenér poskytuje robustní dopomoc speciálními a promyšlenými zásahy (tlakem, zpomalením apod.). Dopomocí pomáháme cvičencům získat správné a přesné pocity, a tak co nejrychleji zvládnout

techniku jednotlivých cvičení, vedeme je k poznání vhodnosti a intenzity hlavního svalového úsilí, k pochopení rytmu atd. Dopomoc musí doplnit to, co sám žák nestačí zpočátku procítit při nácviu určitého prvku či vazby (Růžičková, 1978).

Podle Libry (1971) rozdělujeme dopomoc na:

- přímou dopomoc
- nepřímou dopomoc

Přímá dopomoc znamená přímý kontakt se cvičencem. V hlavní fázi cvičebního tvaru dopomáhá učitel pouze do té míry, aby i cvičenec vynaložil jisté úsilí a zvýšil si tak mezisvalovou koordinaci, silovou připravenost a představu o kinematických a dynamických vlastnostech pohybu (Hatiar, 1962). Do přímé dopomoci se řadí např. zdvihnutí, dotek, podepření, postrčení. V první řadě, aby se daný cvik povedl, je důležitý nácvik mechanický, následně se stává dopomoc méně intenzivní a mění se v pouhý dotyk.

Obecné zásady přímé dopomoci:

- poskytuje se při nácviu nových, neznámých cvičení, při obnovování pohybového návyku po delší přestávce a při přetváření chybného návyku
- musí být přiměřená danému cviku
- nemá být příliš dlouhá
- musí být včasná
- přispívá k rychlejšímu pochopení technického základu pohybu
- slouží k usnadnění práce se cvičenci
- výsledkem dopomoci je samostatné a bezpečné provedení cviku

Do **nepřímé dopomoci** řadíme slovní i jiné akustické signály. Spočívá v úpravě nářadí a cvičebního prostoru tak, aby cvičenci pomohla k lepšímu provedení cviku. Např. šikmá plocha při přemetu stranou a při výmyku, zvýšená plocha při nácviu přemetu nebo různé překážky při nácviu kotoulu letmo.

Nepřímá i přímá pomoc má výrazný podíl na útlumu neúčelných a škodlivých obranných reakcí pramenících ze strachu. Zvyšuje se bezpečnost cvičení (Libra, 1971).

3.1.2 Záchrana

V následných fázích nácviku se pomoc mění postupně v záchranu, kdy trenér zajišťuje bezpečné samostatné provedení pohybu. V pozdějších fázích má funkce záchrany v procesu nácviku spíše charakter psychické podpory cvičenců (Mazurová & Fejtek, 1986).

Pod záchranou se rozumí poslední možný zásah ze strany cvičitele při nepodařeném pokuse žáka, nebo při nepředvídatelných okolnostech, jako např. zlomení náradí. Učitel zasáhne zatlačením, přitáhnutím za pásy, podběhnutím, zachycením nebo jinak, aby zabránil možnému úrazu. Záchrana se může poskytovat přímým dotekem (tělem, rukama), nebo pomocnými prostředky (pásy), připravenou žíněnkou apod. (Hatiar, 1962).

Růžičková (1978) uvádí definici záchrany, cituji:

„Záchrana je pohotová činnost trenéra, kterou podpoří cvičenku při neúspěšném provedení cviku, zachytí ji a zabrání pádu, zranění. Sleduje cvičenku a zasahuje až v krajním případě. Především musí zabránit pádům na hlavu a zraněním páteře.“

Libra (1971), stejně jako pomoc, rozděluje záchranu na přímou a nepřímou.

Přímá záchrana

Přímá záchrana spočívá v pohotovém fyzickém zásahu cvičitele v případě neúspěchu v technice cviku. Závisí na mnoha faktorech (např. na směru pohybu cvičence a pedagoga, poměru výšky, váhy, věku, hmatu, dohmatu, povaze cviku – švihový, statický, ...)

Zásady přímé záchrany, které uvedla Růžičková (1978):

- je potřeba znát vyspělost a schopnosti cvičence u každého způsobu záchrany, daný cvičební tvar (sestavu), techniku záchrany či chyby signalizující nebezpečí
- cvičenec nesmí navíc cvičit nic, o čem by zachránce nevěděl

- při záchraně je důležité pozorovat a jednat
- trenér ji poskytuje i ve chvíli, kdy ji sám cvičenec v přílišné sebedůvěře odmítá
- musí být formální

Nepřímá záchrana

Nepřímá záchrana souvisí s užitím žíněnek. Běžně užívané žíněnky nejsou dostatečnou ochranou obzvláště při nebezpečných pádech, vedoucích někdy i ke smrtelným zraněním (pády rotačního charakteru s dopadem na hlavu apod.). Od samého začátku sportovní gymnastiky se lidé snaží vyrovnat s tímto problémem.

Na začátku tohoto století se používalo při vrcholovém výcviku velkých, až půl metru tlustých žíněnek, plněných korkovou drtí, později plachet a sítí, zavěšených nebo držených spolucvičenci, a doskočišť, plněných slámou, tříslem, pískem apod. Poté byla tato opatření nahrazena ochrannými pásy (lanče). V poslední době se do popředí dostávají umělé hmoty (např. molitan) a trend „obřích“ žíněnek se znovu vrací. Můžou být plátěné, koženkové, plněné molitanovou stříží, nebo ve formě masivních molitanových desek. V praxi zatím obstávají. Šance na další vývoj nepřímé záchrany nejsou však vyčerpány, a lze předpokládat další rozvoj (Růžičková, 1978).

Hatiar (1980) uvádí tyto faktory, které ovlivňují úspěšnost záchrany:

1. Zachránce musí poznat podstatné znaky techniky gymnastických cvičebních tvarů, včetně té kritické mikro fáze, ve které se začnou projevovat výkonnější síly, ve kterých by se mohl cvičenec odtrhnout, respektive spadnout.
2. Je potřebné zvolit si na poskytnutí záchrany vhodnou vzdálenost a místo.
3. Zachránce sleduje průběh cvičení, což mu umožňuje odhalit příčinu, která vyvolá neúspěch, a tak může s určitým předstihem uskutečnit záchranu.
4. Aby mohl zachránce dostatečně rychle reagovat, musí být ve střehu.

Hlavní zásady, při poskytování záchrany a dopomoci:

1. Při nácviku lehčích cviků není potřeba cvičence přidržovat, ale být v pohotovosti a v kterémkoli momentu zasáhnout.
2. Ztratí-li cvičenci rovnováhu, napomáháme jim, aby se naučili stabilně dopadat. Abychom zabránily úrazu, je nutná záchrana proto, aby se cvičenci udrželi na nohou.

3. Nepatrný impuls nebo malý tlak stačí, aby se předešlo pádu, proto nemusí cvičenci vydávat max. úsilí.
4. Dostatečnou záchranu a pomoc je třeba věnovat při strachu a nevěře ve vlastní síly.
5. Před uskutečněním cviku má povinnost trenér upozornit na nebezpečná úskalí prvku, vazby či sestavy.
6. Víme-li o nebezpečných místech při cvičení, stojíme tak, abychom mohli v jakémkoli okamžiku zasáhnout, ale zároveň nesmíme cvičencům překážet. Dle průběhu cvičení měníme místo.
7. Při cvičení dívek a žen hlídáme, aby se neuhodily hrudí a břichem o náradí, abychom omezily otřesy při seskocích z náradí, při přeskocích a při akrobacii.
8. Pokud cvičencům hrozí při pokračování ve cvičení nebezpečí, raději je zastavíme, ale tak, aby se z překvapení neutrhli či nespadli.
9. Při použití podstavců při záchraně dbáme na stabilitu a dostatečnou velikost podpěry. Cvičencům v pohybu nesmí překážet.
10. Pokud podává záchranu několik zachránců najednou, je potřeba si rozdělit úkoly. Bez konkrétních úkolů cvičenci nedostanou potřebnou pomoc, cvičitelé si můžou překážet a celá akce vede k neodpovědnosti (Růžičková, 1978).

Předejít úrazu můžeme v případě kontrolování náradí, sledování aktuálního psychického stavu cvičenců a udržování pedagogických zásad.

3.1.3 Sebezáchrana

Libra (1971) vysvětluje sebezáchranu jako zabránění možnému úrazu při nezdařeném cvičení vlastní účelnou akcí cvičence.

Sebezáchrana záleží na pohotové reakci cvičence na náhlou situaci. Cvičenci samostatně řeší obtížné a nastalé situace při nezdařeném tvaru či vazbě, čili zabraňují určitému zranění svoji účelnou akcí. Záleží na pohybové zkušenosti, počtu osvojených dovedností a návyků. Cvičenec je schopný se pokrčením paží na náradí přidržet, v pravý okamžik se pustit, skrčit nohy, přetočit se s dopadem na nohy, zakulatit se, obrátit, dopad převést do rotace apod. Je důležité rozvíjet způsoby sebezáchrany, obzvláště u

mládeže. Sebezáchraně musíme cvičence učit. Pokud je pád nevyhnutelný, tak musí cvičenec umět padat bezpečně. Ke zvládnutí pádů napomáhají speciální akrobatická cvičení – kotouly používané např. v úpolových sportech, seskoky z náradí, převaly a další (Růžičková, 1978).

Libra (1971) říká, že dopomoc, záchrana i sebezáchrana jsou důležitou součástí nácviku gymnastických cvičení na náradí a v akrobacii. Souvisí i s jejich bezpečností, a tím i s efektivitou. Je třeba neustále zdokonalovat dopomoc, záchranu i sebezáchranu, a neustále se učit. Společně s nácvikem specifického cvičebního tvaru má probíhat i nácvik adekvátní dopomoci, záchrany a popř. sebezáchrany.

3.2 Manuál bezpečnostních opatření

Správné zabezpečení náradí je nedílnou součástí bezpečnostních opatření. Vedle zabezpečení náradí je ale potřeba dodržovat i další bezpečnostní opatření týkající se vhodného oblečení a obuvi. Jako učitelé, či trenéři, bychom děti měli seznámit s různými nástrahami, které je v tělocvičně můžou potkat, a sdělit jim, jak se v tělocvičně chovat, jaká pravidla dodržovat a co při cvičení neopomenout.

Poučení žáků o bezpečnosti je samozřejmostí. Poučení však musí být srozumitelné a přesné. Žáky můžeme vyzkoušet pomocí připravených otázek a ověřit tak, zda-li problematiku správně pochopili.

3.2.1 Vhodné oblečení a obuv

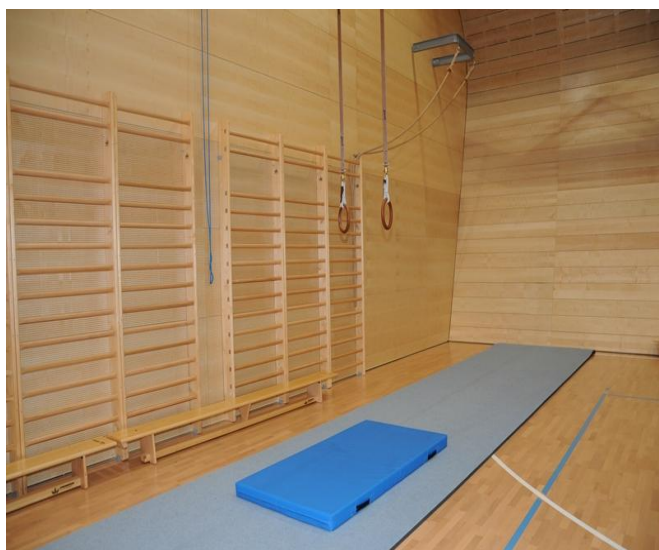
Cvičence seznámíme se správnou obuví, oblečením a dalším příslušenstvím. Dbáme na přiléhavé kalhoty, šortky nebo legíny, přiléhavé tričko nebo alespoň tričko zastrčené za kalhotami. Těsné oblečení je potřebné kvůli možnému zachycení o náradí.

Při hodinách gymnastiky cvičenci cvičí bosi, v gymnastických cvičkách, popř. teniskách, ale vždy v takových botách, které jim na nohou sedí těsně.

Děvčata musí mít stažené vlasy do culíku, popř. jinak zabezpečené. Důležitá je absence dlouhých či velkých náušnic, řetízků, náramků, prstýnků, piercingů a dalších ozdob. Cvičenci nemají žvýkačky, bonbóny a neupravené nehty.

3.2.2 Zabezpečení tělocvičného nářadí

Zabezpečení tělocvičného nářadí patří mezi nejdůležitější zásady, které se v gymnastice nachází. Dále se budu zabývat cviky, které se provádí právě na různých typech nářadí, proto je potřeba zajistit bezpečnost jedince a omezit tak tvrdým dopadům, či utrnutí cvičence z vybavení. Přikládám obrázky se správným zabezpečením tělocvičného nářadí, které se používá na druhém stupni základní školy.



Obr. 5: Kruhy pro statické cvičení
(Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 6: Kruhy v hupu
(Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 7: Kladina (Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 8: Prosná (Vaculíková a kol., 2011)



*Obr. 9: Přeskok
(Vaculíková a kol., 2011)*



*Obr. 10: Hrazda
(Vaculíková a kol., 2011)*

3.2.3 Správný pohyb v tělocvičně a před/při/po hodině tělesné výchovy

Jako učitelé musíme mít na paměti, že škola zodpovídá za žáky i v době přestávek, při přechodech z jedné hodiny na druhou i v době výuky. Nedáváme tedy cvičencům žádné úkoly, při kterých by se vzdalovali z našeho dohledu či opouštět školu.

Je nutné cvičencům vysvětlit, aby se mezi nářadím pohybovali organizovaně, bez běhu, přeskokování, poskakování apod. Cvičenci nesmí bez dohledu učitele a bez rozcvičení používat nářadí, ani ho přelézat, houpat se na něm atd.

3.2.4 Příprava a úklid nářadí

Nářadí připravujeme obvykle na začátku hodiny, kdy přesně určeným žákům musíme říci, kam nářadí umístí, jak ho umístí a jak mají nářadí nést. Přípravou zabereme část začátku hodiny, ale zvyšujeme tak u žáků pocit zodpovědnosti a snižujeme možnost vyrušování. Je potřeba žákům opakovat, že na připravovaném nářadí se necvičí. Po přípravě je nutno zkontrolovat, zda-li je nářadí zabezpečené a prostor okolo něj, včetně místa pro doskok, zajištěn dostatečným počtem žíněnek.

Je potřeba, abychom určili správné rozmístění nářadí v tělocvičně za účelem prevence zranění. Také dbáme na osvětlení. Žáky nesmí oslňovat ani světla v tělocvičně, ani světlo z oken. Proto nestavíme nářadí proti slunci.

3.2.5 Kontrola a údržba nářadí

Kontrolu nářadí provádíme ihned po přípravě a rozmístění po tělocvičně. Kontrolujeme, zda je žáci správně utáhli a zda-li je nářadí dostatečně zajištěno. Zajištění kontrolujeme i během cvičení, kdy se zajištění může uvolnit. Provádíme i vizuální kontrolu. Tato kontrola může odhalit vyčnívající a nápadné zdroje nebezpečí (např. nedostatek volného místa mezi stanovišti, ostré hrany, chybějící části nářadí apod.).

Nutností je i zavěšený návštěvní (provozní) řád, který se musí aktualizovat (většinou 1x ročně). Pokud tělocvičnu využívá i veřejnost, je nutné řád přizpůsobit této situaci.

Černá & Kubíková (2011) uvádí, že zařízení a jeho komponenty musí být kontrolovány a udržovány podle návodu výrobce v časových intervalech, který výrobce stanovil. Prováděna musí být provozní kontrola, která je zaměřená na kontrolu funkce a stability zařízení, především z hlediska jakéhokoli opotřebení. Provádí se v rozmezí od 1 do 3 měsíců, nebo jak je uvedeno v návodu výrobce. Pozornost věnujeme také součastem utěsněným na celou dobu jejich životnosti.

Dále musí být prováděna roční hlavní kontrola nepřesahujících 12 měsíců. Účelem kontroly je zjištění celkové úrovně bezpečnosti zařízení, jeho základů a povrchů, které jeví známky rozpadu nebo koroze. Jakékoliv změny úrovně bezpečnosti zařízení, které plynou z provedených oprav nebo dodatečně vestavěných nebo vyměněných částí. Pozornost věnujeme také součástem utěsněným na celou dobu jejich životnosti.

Kontrolu provádí oprávněné osoby přísně v souladu s pokyny výrobce.

3.2.6 Rozcvičení, nové prvky

Nedílnou součástí hodiny tělesné výchovy je rozcvičení a připravení žáků na hodinu. Na úvod si tedy připravíme cviky na dynamické protažení svalových struktur, společně s hrou, při které si žáci zahřejí organismus a rozhýbají kloubní struktury.

Na závěr si taktéž připravíme cviky, kdy si žáci protáhnou používané svaly. Zařadíme i posilovací a zpevňovací cviky pro lepší stimulaci svalstva.

Při nacvičování nového cviku volíme průpravná cvičení a dostatečný počet opakování, abychom zamezili možným úrazům a abychom se ujistili, že žáci nacvičovaný cvik zvládnou. Poté přejdeme k těžším průpravným cvičením, popřípadě k samotnému novému cviku. K nacvičení nového prvku je vhodné použít i různých pomůcek, jak kvůli větší motivaci či radosti ze cvičení, tak kvůli usnadnění cviku. Pomáháme tak i sobě, protože nemusíme vynaložit tak velké množství fyzických sil při poskytování dopomoci.

3.2.7 Organizace výuky

Pokud jsou žáci na stanovištích rozděleni do skupinek, učitel bude právě na tom stanovišti, kde se provádí nový cvik nebo tam, kde je nutná dopomoc.

Pokud žáci cvičí samostatně, snažíme se stanoviště přizpůsobit tak, aby cviky zvládli sami bez pomoci učitele. Popřípadě jim mohou pomoci zdatnější žáci, kteří jsou schopni poskytnout dokonalou pomoc.

Žáci také mohou cvičit postupně. Jeden žák cvičí, ostatní sedí na lavičce, popř. jim zadáme průpravná cvičení, která zvládnou žáci samostatně. Žák cvičí poté, co je

vyzván učitelem. Předjdeme tak možnému zranění, kdy učitel mluví s žákem nebo není na dopomoc zcela připraven.

3.2.8 Zdravotní stav

Dobré je sledovat zdravotní stav žáků. Je důležité brát v potaz i naražení či jiné lehčí úrazy, které žáci při tělesné výchově utrpěli.

Je nutné pečlivě prostudovat odevzdané omluvenky a popřípadě se dotázat zákonného zástupce, či lékaře, v čem spočívá uvolnění z TV a respektovat ho. Při častých omluvách kontaktuje škola zákonného zástupce žáka, informuje ho o vzniklé situaci a vyzve k řešení daného stavu.

3.2.9 Záchrana a dopomoc

Během cvičení je nezbytná promyšlená a správná dopomoc a záchrana. Pohybujeme se tak, abychom žáka neohrozili, ani mu jinak nebránili v provedení cviku.

Vždy zajišťujeme žáka od začátku provádění cviku, až do jeho dokončení na nářadí nebo doskoku.

Do dopomoci můžeme zapojit i ostatní žáky, kterým ji vysvětlíme a popř. názorně ukážeme. Zapojení žáků do přípravy a dopomoci vede k rozvoji jejich spolupráce a ti tak získávají pocit k zodpovědnosti nejen vůči sobě, ale i vůči ostatním spolužákům.

4 Syntetická část práce

Při tvorbě základních cviků na druhém stupni ZŠ jsem si zvolila Mateřskou školu a Základní školu v Nové Bystřici, kde jsem požádala Mgr. Michala Tesaře o roční tématický plán. Jelikož v tomto plánu nebyly přesné informace o konkrétních cvicích, sepsala jsem, s pomocí pana magistra Tesaře, ty nejčastější cviky, které se v hodinách určených pro gymnastiku provádí. MŠ a ZŠ v Nové Bystřici vlastní skvělé vybavení pro sportovní gymnastiku, a protože zde stále působí oddíl ASPV, je i na gymnastiku v hodinách TV kladen velký zřetel.

Cviky, které se cvičí na 2. stupni ZŠ a MŠ v Nové Bystřici ve sportovní gymnastice, můžeme vidět v tabulce 2, kde jsou rozděleny dle druhu nářadí.

Tabulka 2: Základní cviky cvičené na 2. stupni základní školy

Akrobacie (prostná)	Přeskok	Hrazda	Kladina	Kruhy
kotoul vpřed	skrčka přes kozu našíř	ručkování ve svisu	chůze ve výponu, chůze výponu vzad, chůze podřepmo	houpání odrazem střídnonož
kotoul vzad	skrčka přes bednu našíř	svis vznesmo	náskok do vzporu dřepmo	svis vznesmo
kotoul letmo	roznožka přes kozu	svis střemhlav	seskok se skrčením přednožmo, seskok s čelným roznožením	svis střemhlav
stoj na rukou		vzepření závěsem v podkolení	obrat v podřepu, obrat ve výponu	
přemet stranou		výmyk	váha předklonmo	
váha předklonmo		podmet	čertík	
stoj na lopatkách		toč jízdmo		
přemet vpřed		seskok odkmihem		
rondát		přešvih skrčmo		

4.1 Akrobacie

V akrobacii používáme koberec nebo dlouhý akrobatický pás, ke kterému můžeme přiložit libovolný počet doskočných žíněnek. Můžeme užít i air floor (odrazová plocha s vlastností trampolíny) a další pomocné prostředky, např. sklápěcí klín. Akrobacii používáme jako pohybový základ pro ostatní gymnastické disciplíny.

4.1.1 Kotoul vpřed



Obr. 11: Dopomoc při kotoulu vpřed (Bago, 2010)

Dopomoc poskytujeme většinou z pravé strany. Trenér klečí na kolenou, nebo může mít pravou nohu pokrčenou a na levé klečet. Svoji pravou ruku přiloží na týl cvičence, tím pomáhá k předklonu hlavy a brání tak postavení cvičence na hlavu. Levá ruka se nachází mezi stehny a zadkem. Pokud se cvičenec staví na hlavu, mění se dopomoc tak, že pravá ruka je za týlem a levá v podbřišku cvičence, kde se ho snažíme nadlehčit.

Dopomoc provádíme až do poslední fáze kotoulu - do stoje.

4.1.2 Kotoul vzad

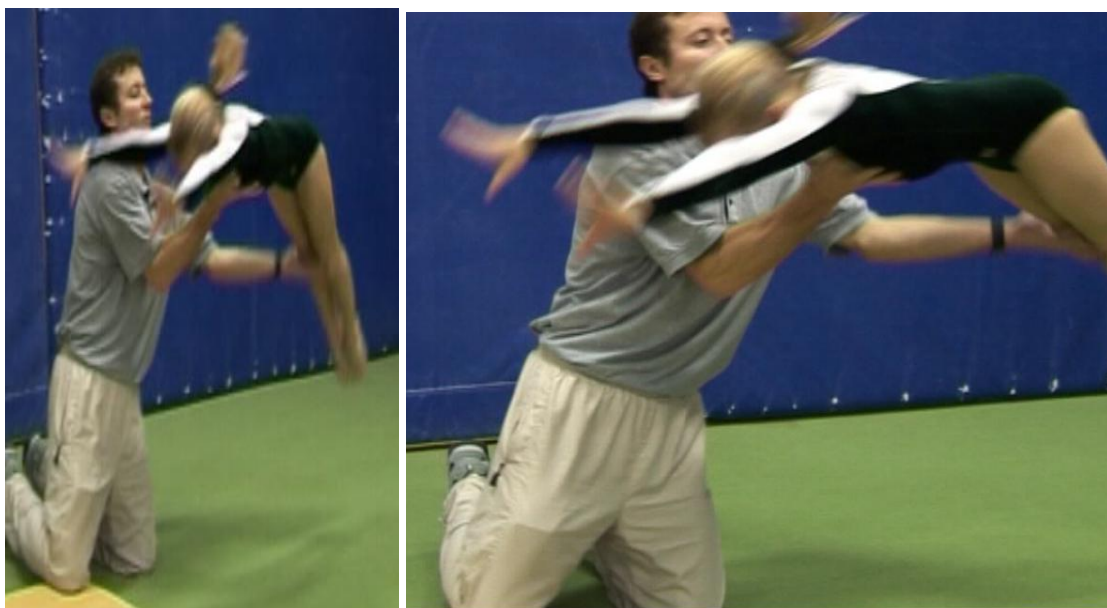


Obr. 12: Dopomoc při kotoulu vzad (Bago, 2010)

Dopomoc poskytuje pedagog za boky, kdy mírným nadlehčením těla usnadní cvičenci přechod přes hlavu do konečné fáze – vzporu dřepmo. Musíme dávat pozor na obtížné části, což je i moment vzpírání rukama, kde je nutno se věnovat dopomoci kvůli poškození krční páteře. Lehkým tlakem na bedra, ve směru rotace, získá cvičenec dostatečnou rychlost. Cvičenec nesmí vytáčet lokty.

4.1.3 Kotoul letmo

Dopomoc při kotoulu letmo poskytujeme za dolní končetiny (pod stehny) a za hrudník. Řídíme tak míru rotace v průběhu letu až do kotoulu. Důležitá je dostatečně velká plocha dopadu a více vrstev žíněnek.

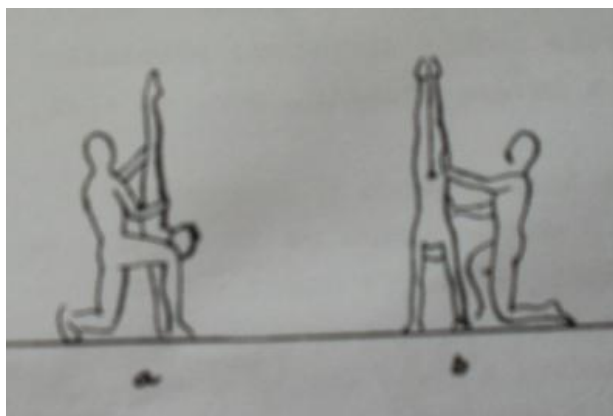


Obr. 13, 14: Dopomoc při kotoulu letmo (Bago, 2010)

4.1.4 Stoj na rukou



Obr. 15, 16: Dopomoc při stoji na rukou (Bago, 2010)



Obr. 17: Dopomoc při stoji na ruce (Mazurovová & Fejtek, 1986)

Dopomoc poskytuje pedagog ze strany, nejlépe ve dvojici. Je výhodnější stát na straně švihové nohy cvičence.

Zítka, Chrudimský (2006) upřednostňují v prvních fázích nácviku nepřímou dopomoc a záchranu. U méně funkčně připravených cvičenců kombinují dopomoc přímou a nepřímou.

Jednou rukou provádíme dopomoc za stehna (v oblasti kolen) a druhou přidržujeme za lopatky. Dbáme na to, aby se cvičenci nepodlomily lokty. Na obrázku 17 je vidět dopomoc u zdatnějších jedinců, kdy stačí cvičence oběma rukama přidržet v oblasti kolenou z přední i zadní strany.

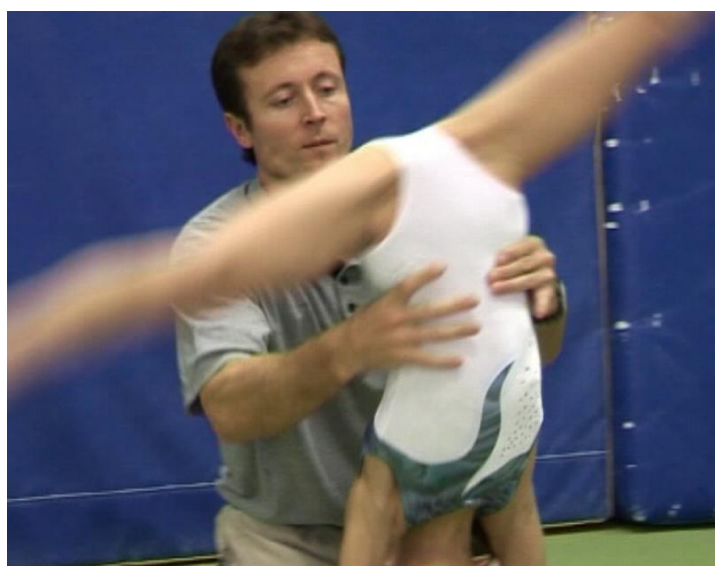
4.1.5 Přemet stranou



Obr. 18, 19: Dopomoc při přemetu stranou (Bago, 2010)



Obr. 20: Dopomoc při přemetu stranou – pohled zezadu (Bago, 2010)



Obr. 21: Dopomoc při přemetu stranou – pohled zepředu (Bago, 2010)

Dopomoc při přemetu stranou poskytujeme za zády cvičence za boky. Trenér stojí spíše na straně odrazové nohy cvičence. Je potřeba, abychom ruce před uchopením boků zkřížili. Pokud provádí cvičenec přemet stranou vpravo, máme pravou ruku zkříženou přes levou.

4.1.6 Váha předklonmo



Obr. 22: Dopomoc při váze předklonmo (Bago, 2010)

Při dopomoci váhy předklonmo stojíme vedle cvičence. Jednou rukou je potřeba přidržovat cvičence za paži a druhou v oblasti kolene. Jak už kvůli jeho stabilitě, tak kvůli dostatečnému zanožení.

4.1.7 Stoj na lopatkách (tzv. svíčka)

Dopomoc při stoji na lopatkách poskytujeme ze strany ve stoji, nejlépe se dvěma trenéry. Jednou rukou uchopíme cvičence nad patou a druhou jej přidržujeme za zadek. Při stoji na pravé straně cvičence je třeba pravou rukou uchopit patu a levou zadek a naopak. Cvičenec se zpočátku může při cviku podírat rukama za boky, při dalších fázích podložky.



Obr. 23: Dopomoc při stoji na lopatkách (Vaculíková a kol., 2011)

4.1.8 Přemet vpřed

(u zdatnějších jedinců)



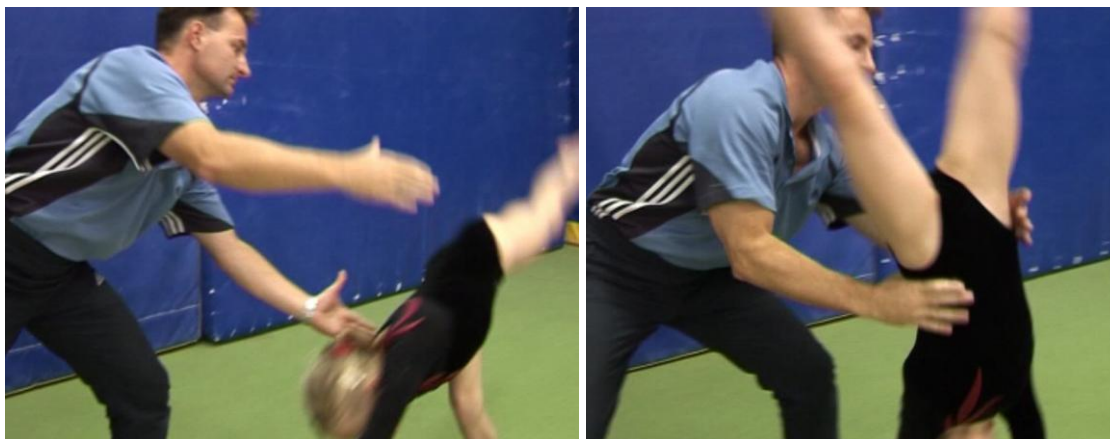
Obr. 24, 25: Dopomoc při přemetu vpřed se dvěma trenéry (Bago, 2010)

Dopomoc při přemetu vpřed je nejlepší provádět ve dvou, ale samozřejmě ji zvládne i jediný trenér. Provádíme ji v kleku, či stoji, cca krok od předpokládaného dohmatu cvičence ve směru pohybu. V té chvíli, kdy cvičenec přechází do stoje na

rukou, dáváme jednu ruku na lopatky (nebo jako na obr. 25 do oblasti lokte), kvůli fixaci ramene, a druhou podpíráme jedince pod bedry a za boky a odlehčujeme tělo.

4.1.9 Rondát

(pro zdatné jedince)



Obr. 26, 27: Dopomoc při rondátu (Bago, 2010)



Obr. 28, 29: Dopomoc při rondátu (Bago, 2010)

Dopomoc při rondátu podáváme za zády cvičence, nejlépe na straně odrazové nohy, kdy úchopem za boky nadlehčujeme a pootáčíme tělo cvičence v letové fázi. Důležité je, aby cvičenec ovládal přemet stranou.

4.2 Přeskok

Při přeskoku nejčastěji používáme libovolně nastavitelnou gymnastickou bednu nebo kozu. K odrazu užijeme můstku nebo trampolíny, u kterých dbáme na správné zajištění, utáhnutí šroubů apod. Do doskočiště přidáváme žíněnky - na šíř jich položíme několik za sebe a jednu podél navrch. Doskočiště by mělo být přijatelně velké. Při rozběhu cvičence dbáme na volné místo bez překážek.

Vzdálenost můstku od náradí a výška náradí musí být úměrná věku a výšce cvičence.

4.2.1 *Skrčka přes kozu našíř*



Obr. 30: Dopomoc při skrčce přes kozu našíř (Bago, 2010)

Dopomoc se poskytuje z boku za náradím, kdy trenér uchopí cvičence obouruč za paži pod ramenem. Chytáme bližší ruku. Těm cvičencům, kteří mají obavy z přeskočení, dopomůžeme tak, že jednou rukou uchopíme cvičence za paži a druhou pomůžeme nadlehčit tělo za zadek, čímž umožníme cvičenci lepší přelet přes bednu či kozu.

4.2.2 Roznožka přes kozu



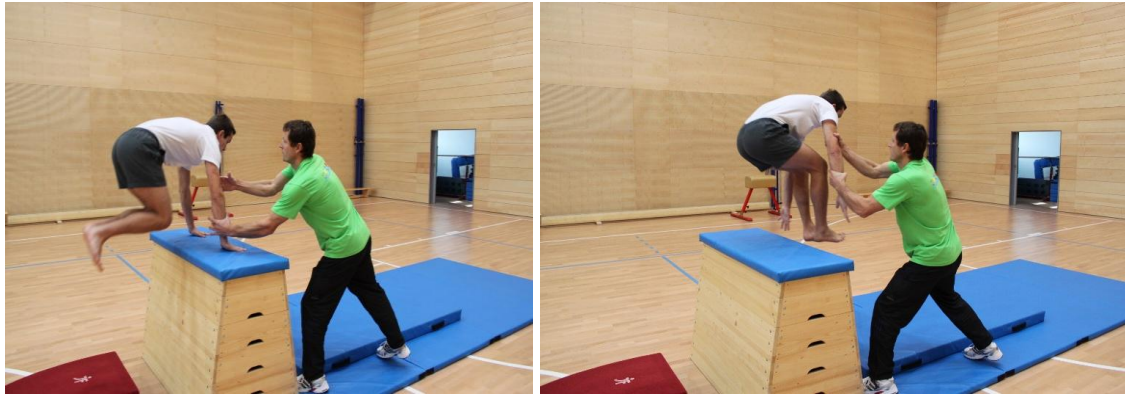
Obr. 31, 32: Dopomoc při roznožce přes kozu (Bago, 2010)



Obr. 33: Dopomoc při roznožce přes kozu (Bago, 2010)

Dopomoc při roznožce poskytujeme čelem ke cvičenci na doskočné ploše (za nářadím). Stojíme ve stojí rozkročném jednou nohou vpřed, proti směru pohybu cvičence, kdy podle potřeby ustupujeme se cvičencem vzad. Chytáme cvičence zepředu za paže (nad lokty) již v tu chvíli, kdy se dotýká nářadí, nadlehčujeme ho tak a přitahujeme k sobě. Dáváme pozor, abychom cvičenci nepřekáželi v roznožení.

4.2.3 Skrčka přes bednu našíř



Obr. 34, 35: Dopomoc při skrčce přes bednu (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc je stejná jako u skrčky přes kozu.

4.3 Hrazda

Budeme-li podávat dopomoc na hrazdě, nejprve zabezpečíme náradí a připravíme doskočiště. Důležité je utáhnoutí šroubů, zajištění řetězů, které slouží k zachycení hrazdy, a zabezpečení hrazdové žerdě, která se otřesy může uvolňovat. Nesmíme zapomenout na dostatečný počet žíněnek pod hrazdou, které skládáme vedle sebe a připravíme i doskok, kde též položíme žíněny.

Výška žerdi by měla být úměrná věku a výšce cvičence. Dbáme na výšku žerdi i při cvičených cvicích (např. visy – zde bude výška žerdi vyšší).

4.3.1 Ručkování ve svisu

Dopomoc při ručkování ve svisu nemusíme podávat. Dbáme na držení cvičence hmatem vidlitým (všechny prsty nejsou orientovány na jednu stranu – palec je v opozici).



Obr. 36: Ručkování ve svisu (Křištofič, 2006)

4.3.2 Svis vznesmo



Obr. 37: Dopomoc u svisu vznesmo (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc u svisu vznesmo podáváme ze strany. Jednou rukou přidržujeme cvičence za zápěstí a druhou (bližší ke cvičencově nohám) mu pomáháme udržovat dolní končetiny ve vodorovné poloze.

4.3.3 Svis střežhlav



Obr. 38: Dopomoc při svisu střežhlav (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při svisu střežhlav podáváme ze strany, kdy cvičence přidržujeme za zápěstí a druhou rukou (bližší k jeho nohám) mu pomáháme udržovat se ve svisu střežhlav tlačáním na přední stranu stehen.

4.3.4 Vzepření závěsem v podkolení



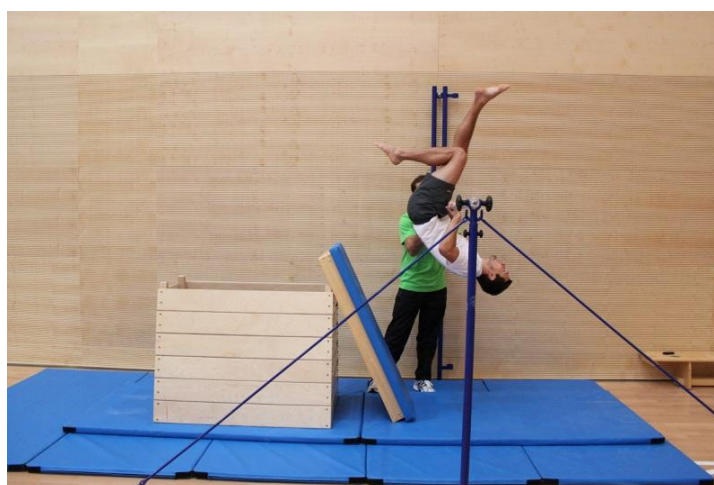
Obr. 39, 40: Dopomoc - vzepření závěsem v podkolení (Bago, 2010)



Obr. 41, 42: Dopomoc - vzepření závěsem v podkolení (Bago, 2010)

Dopomoc u vzepření závěsu v podkolení podáváme ze strany. Bližší rukou ke cvičencově hlavě přidržujeme ruku cvičence na předloktí (nebo na paži) a druhou ho držíme pod kolenem a tlačíme směrem dolů, kdy pomáháme nadzvednutí jeho těžiště a vrácení do původní polohy.

4.3.5 Výmyk



Obr. 43: Dopomoc při výmyku (Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 44: Dopomoc při výmyku (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při výmyku podáváme ze strany cvičence. V první fázi (viz obr. 43) jednou rukou přidržujeme cvičence za zápěstí a druhou ho přidržujeme pod bedry, aby se lehce dostal do vzporu. Při druhé fázi (viz obr. 44) přehmatáváme z beder na záloktí a ze zápěstí na stehna cvičence, abychom ustálili jeho polohu.

4.3.6 Podmet

Bezpečnější dopomoc při podmetu podáváme ze strany cvičence – před žerdí. Bližší rukou ke cvičencově hlavě ho přidržujeme za zápěstí. Naše ruka je podvlečená pod žerdí. Druhou rukou ho držíme pod bedry a nadlehčujeme těžiště. Ruku za zápěstí držíme až do doskoku.

Dopomoc lze poskytovat i druhým způsobem, kdy ho jednou rukou přidržujeme pod bedry a druhou v oblasti kolen. Tak s ním pokračujeme v průběhu celého cvičení.



Obr. 45: Dopomoc při podmetu (Bago, 2010)

4.3.7 Toč jízdmo

(pro zdatnější jedince)

Dopomoc u toče jízdmo provádíme těsně před hrazdou a držíme cvičence křížem nad (za) zápěstí malíkem vzhůru. Po projití polohou střemhlav mu dopomáháme druhou rukou, kdy ho držíme pod bedry a pomáháme vzestupnému pohybu. Při dokončení toče jízdmo přendáváme ruku ze zápěstí na bližší nohu cvičence (pod koleno), abychom mu pomohli stabilizovat polohu.



Obr. 46, 47: Dopomoc – toč jízmo (Bago, 2010)



Obr. 48, 49: Dopomoc – toč jízmo (Bago, 2010)

4.3.8 Seskok odkmihem



Obr. 50, 51: Dopomoc při seskoku odkmihem (Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 52, 53: Dopomoc při seskoku odkmihem (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při seskoku odkmihem podáváme těsně vedle cvičence - za hrazdou. Jednou rukou ho jistíme za záloktí a druhou ho přidržujeme nad kolenem kvůli dostatečnému zášvihu.

4.3.9 Přešvih skrčmo



Obr. 54, 55, 56: Dopomoc při přešvihu skrčmo (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při přešvihu skrčmo provádíme za hrazdou – vedle cvičence. Jednou rukou cvičence držíme za zápěstí a druhou mu pomáháme v oblasti kotníků provléknout nohy pod žerdí, nebo ho chytáme za bedra kvůli pohybu dolních končetin vzhůru. Přehmatáváme rukama, kdy zápěstí držíme rukou druhou a první pokládáme na stehno (nad koleno).

4.4 Kladina

Než-li cvičenci začnou cvičit na kladině je důležité, abychom zkontrolovali překrytí kovové konstrukce kladiny (viz obr. 57). Nutný je dostatečný počet žíněnek pod kladinou, v místě doskoku, ale i za náradím. Cvičencům připomeneme, že na kladině cvičí bosy nebo ve cvičkách, ne v ponožkách, ani teniskách.

K průpravným cvičením můžeme využít rovnou čáru nakreslenou na zemi, lavičku nebo nízkou kladinku.



Obr. 57: Zakrytí kovové konstrukce (Vaculíková a kol., 2011)

4.4.1 Chůze ve výponu, chůze ve výponu vzad, chůze podřepmo



Obr. 58: Dopomoc při chůzi ve výponu vpřed (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při chůzi ve výponu, při chůzi ve výponu vzad a chůzi podřepmo (tzv. „nabírání vody“) stačí poskytovat uchopením cvičence za upaženou paži, kdy mu pomáháme udržovat rovnováhu. Takto dopomoc poskytujeme na nízké i vyšší kladině.

4.4.2 Náskok do vzporu dřepmo



Obr. 59: Dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při náskoku do vzporu dřepmo poskytujeme před kladinou. Chytáme cvičence za obě záloktí a snažíme se mu pomoci udržet rovnováhu. Takto dopomoc poskytujeme na nízké i vyšší kladině.

4.4.3 Seskok se skrčením přednožmo, seskok s čelným roznožením



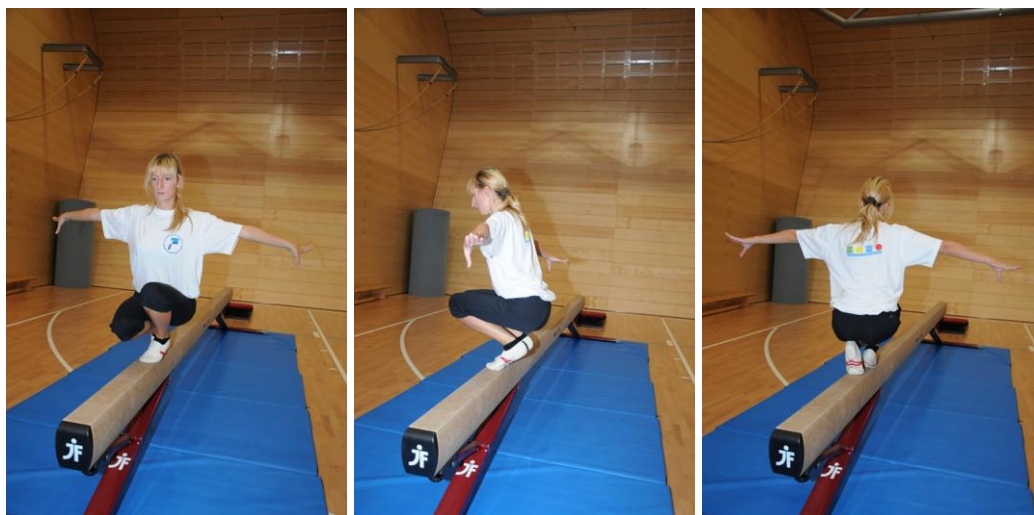
Obr. 60: Seskok se skrčením přednožmo (Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 61: Seskok s čelným roznožením (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při seskoku se skrčením přednožmo a seskoku s čelným roznožením podáváme v místě doskoku a sledujeme pohyby cvičence. V místě předpokládaného doskoku stojíme na straně a chytáme cvičence v oblasti pasu jednou rukou zepředu a druhou zezadu. Je třeba zajistit bezpečný a ne příliš tvrdý doskok.

4.4.4 Obrat v podřepu, obrat ve výponu



Obr. 62, 63, 64: Obrat v podřepu (Vaculíková a kol., 2011)



Obr. 65, 66, 67: Obrat ve výponu (Vaculíková a kol., 2011)

Dopomoc při těchto obratech podáváme cvičenci za ruku, kterou mu můžeme pomoci při rotaci. Na konci obratu a hlavně při dokončení obratu pomáháme přidržet rovnováhu, např. zachycením za boky nebo stálým držením za ruku.

4.4.5 Váha předklonmo



Obr. 68: Dopomoc při váze předklonmo (Vaculíková a kol.2011)

Dopomoc při váze předklonmo nepodáváme, ale v případě záchrany jsme ve střehu.

4.4.6 Čertík

Dopomoc při čertíku a obecně při skocích podáváme přidržením za upaženou paži, čímž cvičenci pomáháme udržovat rovnováhu.

4.5 Kruhy

Pro přípravu na kruzích v klidu můžeme taktéž použít dlouhý koberec. Stačí však žíněnky naskládané za sebou, přes které položíme jednu navrch v místě předpokládaného doskoku.

4.5.1 Svis vznesmo

Dopomoc u svisu vznesmo je stejná jako u svisu vznesmo na hrazdě, tedy - podáváme ji ze strany. Jednou rukou přidržíme cvičence za zápěstí a druhou (bližší ke cvičencově nohám) mu pomáháme udržovat dolní končetiny ve vodorovné poloze.

4.5.2 Svis střemhlav

Dopomoc u svisu střemhlav je stejná jako u svisu střemhlav na hrazdě, tedy - podáváme ji ze strany, kdy cvičence přidržíme za zápěstí a druhou rukou (bližší k jeho nohám) mu pomáháme udržovat se ve svisu střemhlav tlačáním na přední stranu stehen.

4.6 Kruhy v hupu

Pro cvičení na kruzích v hupu je vhodné pod náradí položit dlouhý koberec doplněný žíněnkami v místě doskoku z důvodu neustálého pohybu žáka během cvičení, ale i kvůli malé možnosti dopomoci.

Dbáme na slyšitelné zajištění aretačního zařízení proti nečekanému sesunutí kruhů a též na výšku kruhů.

4.6.1 *Houpání odrazem střídnonož*

Dopomoc je, vzhledem k pohyblivosti náradí, velmi omezená. Žáka upozorňujeme ústními pokyny na provedení v přesném okamžiku. Je potřeba, aby žák prováděl cvičení na kruzích v hupu až po zvládnutí průpravných cvičení.

4.7 Ověření dopomoci

Ověření probíhalo v tělocvičně Základní školy a Mateřské školy v Nové Bystřici, kdy jsem požádala o spolupráci dvě žákyně devátých tříd a pana magistra Tesaře, který pomáhal s přípravou náradí a umožnil vstup do tělocvičny.

Připravili jsme nízkou kladinu, koberec pro akrobacii, hrazdu a kozu s můstkem, společně s bezpečnými doskočišti a dbali jsme na jejich správné zajištění. S žákyněmi jsem provedla hru, při které se jim zahřál organismus, a rozcvičení. Ještě jednou jsem zkontrolovala správné zabezpečení náradí a provedla vizuální kontrolu prostředí.

Žákyně jsem požádala o zacvičení všech výše uvedených cviků pro druhý stupeň základních škol. Spolupracovaly s nadšením a ochotou. První žákyně vykazovala určitou fyzickou zdatnost, a proto jsem u některých cviků dopomoc podávat nemusela. Oproti tomu druhá žákyně potřebovala dopomoc a občasnou záchranu při každém cviku, který prováděla. U druhé žákyně jsem tedy ověřila správnost výše navržené dopomoci a záchrany.

K navržené dopomoci bych nevytkla nic konkrétního, byla proveditelná a vedla ke správnému provedení cviků. Pan magistr Tesař, který pouze přihlížel, taktéž usoudil, že

provedení dopomoci, záchrany a zabezpečení náradí bylo správné a dopomoc byla užitečná. Proto lze říci, že dopomoc i záchrana byly navrženy správně.

5 Závěr

Hlavním úkolem této práce bylo vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na druhém stupni základní školy. Vytvořila jsem přehled těch nejčastějších cviků cvičených ve sportovní gymnastice na druhém stupni základních škol, který ale samozřejmě není vyčerpávající ani uzavřený.

Dílčím cílem práce bylo přiblížit dopomoc a záchranu v praxi a předat tak informace o technice dopomoci a záchrany ve sportovní gymnastice, jak učitelům, tak trenérům.

V první kapitole se věnuji gymnastice, respektive jejímu vymezení, vývoji, historii a dělení. Dále se zabývám všeobecným popisem sportovní gymnastiky a vysvětlením pojmů záchrana, dopomoc a sebezáchrana. Vytvořila jsem také i manuál bezpečnostních opatření, která je potřeba dodržovat při výuce gymnastiky. Přiložila jsem i obrázky s ukázkou správného zabezpečení tělocvičného náradí.

V další kapitole jsem uvedla dle druhu náradí rozdělené základní cviky, které se cvičí na druhém stupni základní školy. K tomu jsem přidala obrázky s dopomocí, společně s popisem, jak danou dopomoc učitel nebo trenér provádí. Uvedla jsem i vhodné použití různého náradí nebo pomůcek a též, na co je při dopomoci potřeba dbát.

Na závěr jsem chtěla ověřit, zda jsou popisky k základním gymnastickým prvkům na druhém stupni základní školy správné. Dále jsem se dvěma žákyněmi provedla ověření dopomoci a záchrany v tělocvičně základní školy a zjistila jsem, že jsou vyhovující.

Další pokračování této práce by mohlo spočívat v průzkumu hodin sportovní gymnastiky v 6., 7., 8. a 9. třídách na více základních školách za účelem potvrzení správnosti mnou navržených postupů dopomoci a záchrany. Dále pak v průzkumu jimi vyučovaných gymnastických prvků a prováděné dopomoci a záchrany s cílem doplnění a obohacení zde navržených postupů.

Referenční seznam literatury

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS.
- Appelt, K., & kol. (1987). *Gymnastické názvosloví II*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bago, G. (2010). *Metodika sportovní gymnastiky* [DVD]. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Fakulta pedagogická, Katedra tělesné výchovy a sportu.
- Bernaciková, M., Kapounková, K., Novotný J. & kol. (2010). *Sportovní gymnastika. Fyziologie sportovní disciplín* [online]. Přístup dne 17. 6. 2013, z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>
- Černá, L., Kubíková, Z. (2011). *Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Frömel, K. (2002). *Kompéndium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gájer, S., & Rovná, X. (1962). *Športová gymnastika*. Bratislava: Institut tělesnej výchovy a sportu.
- Hatiar, B. (1962). *Športová gymnastika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Krištofič, J. (2004). *Gymnastická príprava športovce*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J., & kol. (2005). *Gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Krištofič, J. (2006). *Pohybová príprava detí*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J., & kol. (2009). *Gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.
- Libra, M. (1984). *Gymnastické názvosloví I*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Libra, J., & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN.
- Perečinská, K., Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU.
- Mazurovová, Z., & Fejtek, J. (1986). *Záchrana a dopomoc ve sportovní gymnastice I. a II. díl*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- Novotná, V., Panská, Š., Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba (programy cvičení s hudbou)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu.

Růžičková, V. (1978). *Sportovní gymnastika žen*. Praha: Tělovýchovná škola českého ústředního výboru ČSTV.

Skopová, M., Beránková, J. (2008). *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.

Skopová, M., & Zítko, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Svatoň, V. (1995). *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex.

Šimůnková, I., Panská, Š. (2008). *Historie moderní gymnastiky u nás*. Praha: ČSMG.

Šťastná, D., Mihule, J. (1993). *Rytmičká gymnastika*. Praha: Karolinum.

Vaculíková, P., & kol. (2011). *Nebojme se gymnastiky...* Brno: Masarykova univerzita.

Zítko, M., & kol. (1999). *Všeobecná gymnastika*. Praha, Česká asociace Sport pro všechny.

Zítko, M., & kol. (2000). *Všeobecná gymnastika* (2nd ed.). Praha, Česká asociace Sport pro všechny.

Zítko, M., & kol. (2004). *Všeobecná gymnastika* (3rd ed.). Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

Zítko, M. (1998). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.

Použité zkratky

AE - aerobik

ASPV – asociace sportu pro všechny

ČSR – Československá republika

FIG – mezinárodní gymnastická federace (Federation Internationale de Gymnastique)

MG – moderní gymnastika

MŠ a ZŠ – mateřská škola a základní škola

TV – tělesná výchova

RG – rytmická gymnastika

SG – sportovní gymnastika

VG – všeobecná gymnastika

ZŠ – základní škola

ZG – základní gymnastika