

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

CVIČENÍ S KRÁTKOU TYČÍ JAKO PROSTŘEDEK ZÁKLADNÍ GYMNASTIKY

Bakalářská práce

Autor: Veronika Sládková, učitelství pro střední školy,
Tělesná výchova - Základy technických věd a informační technologie

Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Olomouc 2015

Jméno a příjmení autora: Veronika Sládková

Název bakalářské práce: Cvičení s krátkou tyčí jako prostředek základní gymnastiky

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2015

Abstrakt:

Práce se zabývá využitím náčiní v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy, konkrétně cvičením s krátkou tyčí. V teoretické části je popsán historický vývoj gymnastiky, základní gymnastiky, cvičení s náčiním a využití krátké tyče v jednotlivých částech vyučovací jednotky. V praktické části jsme navrhli cviky s krátkou tyčí vhodné pro procvičení jednotlivých svalových skupin. Zmínili jsme také možnost výroby krátké tyče. Jedná se o zjednodušený technologický postup výroby krátké tyče, který by mohl být zařazen do hodin pracovních dílen, pracovních činností nebo jako náplň školních kurzů, čímž využíváme mezipředmětových vztahů.

Účelem této práce je poukázat na vhodnost zařazení náčiní do průpravné části vyučovací jednotky. Konkrétně krátká tyč má mnoho předností, jež mohou přispět k obohacení vyučovací jednotky a zájmu žáků o cvičení.

Klíčová slova: historie gymnastiky

základní gymnastika

krátká tyč

svalová skupina

vyučovací jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Autor's first name and surname: Veronika Sládková

Title of the master thesis: Exercise with a short rod as a means of basic gymnastics

Department: Department of sport

Supervisor: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.

The year of presentation: 2015

Abstrakt:

This thesis deals with the use of equipment in the preparatory part of the lesson of physical education, specifically with exercising with a short rod. The theoretical part describes the historical development of gymnastics, basic gymnastics, exercise with equipment and usage of the short rod in different parts of the lesson. In the practical part, suitable exercises with short rod are suggested for practicing various muscle groups. A possible way of manufacturing a short rod is discussed as well. The described technological process may be included into lessons of technical education, or used as a part of project-oriented education, e.g. on a school trip, thus creating interdisciplinary relationships.

The main purpose of this work is to demonstrate the appropriateness of including equipment to the preparatory part of the lesson of PE. Specifically the short rod has many advantages that can contribute to enrich the lesson and lift students' interest in sports.

Keywords: gymnastics history
 basic gymnastics
 short rod
 muscle group
 teaching unit

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Soni Formánkové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

Děkuji PaedDr. Soně Formánkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracovávání bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ	9
2.1 Vývoj gymnastiky	9
2.1.1 Historie gymnastiky	9
2.1.2 Tělovýchovné systémy	10
2.1.3 Zařazení tělesné výchovy do vzdělávání	12
2.2 Dělení gymnastiky.....	13
2.3 Základní gymnastika	15
2.3.1 Cvičení s náčiním	15
2.3.2 Správné držení těla	15
2.3.3 Využití zvuků a hudby	16
2.4 Krátká tyč	17
2.4.1 Držení a uchopení krátké tyče	17
2.4.2 Postavení krátké tyče.....	17
2.5 Využití krátké tyče v jednotlivých částech vyučovací jednotky	18
2.5.1 Úvodní část vyučovací jednotky	18
2.5.2 Průpravná část vyučovací jednotky	19
2.5.3 Hlavní část vyučovací jednotky	19
2.5.4 Závěrečná část vyučovací jednotky.....	19
3 CÍL PRÁCE.....	21
4 METODIKA.....	22
5 VÝSLEDKY	23
5.1 Výroba krátké tyče	23
5.2 Vylepšení krátké tyče DIY	24
5.3 Výběr cvičení pro průpravnou část vyučovací jednotky	25
5.3.1 Cviky pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu	26
5.3.2 Cviky přímivé.....	27
5.3.3 Cviky pro pohyblivost trupu	29
5.3.4 Cviky pro sílení dolních končetin	30
5.3.5 Cviky pro sílení přímých břišních svalů	32
5.3.6 Cviky pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad	33
5.3.7 Cviky pro sílení šikmých břišních svalů	35
5.3.8 Cviky pro sílení horních končetin	36

5.3.9 Cviky pro „rozvoj vnitřních orgánů“	38
5.3.10 Cviky částečně uklidňující	39
5.4 Přípravy cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky	40
6 ZÁVĚR.....	42
7 SOUHRN	43
8 SUMMARY	44
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	45
10 PŘÍLOHY.....	46

1 ÚVOD

Pohybová aktivita, jak jistě všichni víme, je velice důležitá v každém věku, ale nejvíce ve vývoji dítěte, které by mělo získat k pohybové aktivitě pozitivní vztah. Každý člověk je od přírody jiný. Každého baví a zajímá něco jiného, tím pádem i jiná pohybová aktivita. Proto si myslím, že by vyučovací jednotka tělesné výchovy měla být různorodá tak, aby si každý žák našel svoji oblíbenou aktivitu, které by se třeba mohl později aktivně věnovat dál.

V mé práci nejprve popisují historii gymnastiky, její vývoj a dělení. Charakterizují základní gymnastiku, její rozdělení a základy správného držení těla a jeho důležitost. Dále se zaměřím na krátkou tyč, její specifikace, držení, postavení a výrobu krátké tyče. Výrobu krátké tyče jsem zařadila do mé práce, protože mým druhým studijním oborem jsou základy technických věd a informační technologie se zaměřením na vzdělávání. Vypsala jsem zde tři možnosti výroby krátké tyče tak, jak si myslím, že by byla výroba možná či vhodná. Jsem velkým zastáncem DIY výrobků aneb „vyrob si sám“, proto jsem zařadila kapitolu na vylepšení krátké tyče pomocí stále populárnějších WASHI pásků. Následuje rozdělení vyučovací jednotky a zaměření na průpravnou část vyučovací jednotky. Pro každou svalovou oblast jsem vybrala nebo modifikovala 5 cviků, které jsou vhodné pro průpravnou část vyučovací jednotky. Některé cviky mohou být i lehce netradiční. Na závěr v přílohách je k dispozici příprava cviků na vyučovací jednotku, kde jsem cviky nakombinovala tak, aby bylo možné je ihned použít ve vyučovací jednotce.

Mým cílem je ukázat, že i méně používané nářadí se dá v průpravné části vyučovací jednotky využít a může děti namotivovat tak, aby je tělesná výchova bavila a měli ji rádi.

Důvodů, které mě vedly k napsání této bakalářské práce je více. Nejvíce mé rozhodnutí ovlivnila hodina tělesné výchovy na střední škole, kde jsem měla skvělou zkušenost se cvičením s krátkou tyčí, která mě velice nadchla. Proto, když jsem se později rozhodovala na jaké téma zpracovat svou práci, bylo rozhodnutí jasné. Podpořilo ho také zjištění od přátel a známých, kteří se ochotně podělili o své zkušenosti s vedením tělesné výchovy při jejich studiu (nejčastěji středních škol), kdy se s cvičením s krátkou tyčí setkala jen málo z nich. Tato bakalářská práce je pouze částečné zpracování všech motivů a nápadů, o které bych se ráda podělila, a které, jak doufám, přispějí ke zkvalitnění a obohacení vyučovací jednotky tělesné výchovy.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Vývoj gymnastiky

Gymnastika, jak ji známe z dnešní doby, prošla dlouholetým vývojem. Ubírala se mnoha směry, aby z ní nakonec vznikla různě zaměřená cvičení, která můžeme najít v téměř všech pohybových aktivitách a sportech. Nesetkáme se s ní pouze ve školních TV, ale mnohem častěji ve svém volném čase, kdy bychom se měli příležitostně nebo cíleně věnovat nějaké pohybové aktivitě.

2.1.1 Historie gymnastiky

Gymnastika jakožto jeden z druhů pohybových aktivit má velmi dlouhou tradici, která se oficiálně táhne až ke starověku. Ze starověku si můžeme připomenout nejznámější cvičení z Číny „Kung Fu“ a z Indie „Jógu“, jejichž hlavním cílem jsou cvičení dechová a zdravotní. Známý je také čínský systém léčebné a zdravotní gymnastiky. Následným cílem harmonické výchovy se stala vyrovnanost tělesná a duševní (tzv. kalokagathie).

Vývoj gymnastiky zaznamenáváme v každém století a všeobecně jde o záměrné pohybové činnosti, které člověka celkově kultivují. Za zmínku ovšem stojí, že ne všechen vývoj gymnastiky a tělesných cvičení vedl pouze ke zlepšení zdravotního stavu jedince. Například ve Spartském výchovném systému šlo především o výchovu vojáků, tedy vojenský výcvik, otužování, posilování bojového ducha a psychickou odolnost. Dovednosti jako čtení a psaní, které nyní považujeme za základní vzdělání bylo omezeno na minimum a celková kulturní úroveň byla velice nízká. Život ve Spartě se podobal životu v kasárnách. Tato výchova byla velice jednostranná, protože jediným jejím cílem byla příprava k válce. Nakonec se tento systém neprojevil jako prospěšný, spíše naopak. I když nejprve převažovala úspěšnost Sparty, později se ukázalo, že Sparta zaostává za ostatními státy. Naproti tomu Aténský systém, který kladl důraz na již zmiňovanou kalokagathii, naplňoval její cíle účinněji než Spartský výchovný systém. Součástí athénské výchovy byly také základy branné výchovy a hry, výuka hry na hudební nástroj, výuka čtení a psaní. Nutno zdůraznit, že výchovou procházeli pouze chlapi. Dívky byly několik staletí vychovávány doma k domácím pracem a k tomu, aby se postaraly o svého manžela a děti. Dívky se začaly vzdělávat až mnohem později, okolo 18. století. Hlavní myšlenka naplňovat cíle gymnastiky k vyrovnanosti tělesné a duševní je správná.

Na konci 18. století a v průběhu 19. století vznikaly v Evropě ucelené gymnastické směry nebo systémy. Gymnastické systémy jsou specifikovány v kapitole níže. Dříve užívaný termín gymnastika, označující všechny pohybové aktivity, byl rozvojem praxe tělesné kultury nahrazován novými termíny. Osamostatnila se školní tělovýchova, sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika apod. (Skopová, 2005, 11).

Cílem gymnastiky je její zdravotní účinek na člověka tedy anatomicko funkční stránka a správné držení těla.

2.1.2 Tělovýchovné systémy

Tělovýchovné systémy vznikaly v 18.století. Dále jsou uvedeny nejznámější a nejvýznamnější systémy, ze kterých vycházel také náš tělovýchovný systém.

Švédský systém

Zakladatelem švédského gymnastického systému je Petr Henrik Ling (1776-1839). Tento gymnastický systém byl ovlivněn rozvojem přírodních a lékařských věd a měl mít tedy hlavně zdravotní cíl. Cvičení bylo zaměřeno na zdraví cvičence a na silné a souměrně vyvinuté tělo, které by bylo odolnější vůči nemocem. Podle Reitmayera (1977, 102) „Ling tvrdil, že účinný systém tělesné výchovy je možno vytvořit jedině na dokonalé znalosti stavby lidského těla a zákonů jeho životních funkcí. Nehleděl proto pouze na rozvoj svalstva, ale podle fyziologických zásad též na rozvoj vnitřních orgánů.“ Při výběru cviků byl velice důkladný. Pečlivě studoval anatomii a fyziologii a jednotlivé cviky zkoušel nejprve sám na sobě.

Německý turnerský systém

Znamé systémy byly vytvořeny také v Německu. Kromě nářad'ové gymnastiky Johanna Christopera Friedricha Guts-Muthse se jedná o Německý turnerský systém. Zakladateli tohoto systému byli Friedrich Ludvík Jahn (1778 - 1852) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792 - 1846). Tento systém byl ovlivněn politickou situací, stal se prostředkem politických zápasů a přípravou k vojenským střetnutím. Nejprve Jahn cvičil mládež v užitkových pohybech, hrách a opomíjel prostná cvičení. Později ovšem začal ke svým cvičením na tělocvičném nářadí (koza, krátká tyč a těžké činky) přidávat další tělocvičné nářadí jež vynalezl. „Ke dřevěnému koni připojil hrazdu a bradla. Jahnův spolupracovník Eiselen doplnil toto klasické gymnastické nářadí o kruhy a zavedl dále kolovadla, houpačky, vodorovný žebřík a odrazový můstek“ (Reitmayer, 1977, 95). Jahn již v

roce 1811 organizoval veřejná cvičení pro mládež. V krátkém čase se zrodilo skutečné tělovýchovné hnutí, jehož základní buňkou byly Turnvereiny (tělocvičné spolky). Pro potřeby školního tělocviku upravil Německý turnerský systém Adolf Spiess (1810-1858). Vymyslel řadu nových umělých cviků, které zpracoval v metodické knize Kniha tělocviku pro školy. „Celým svým literárním dílem i svou praktickou pedagogickou činností upadl Spiess do přehnaného metodikaření a zabředl do pedagogického formalismu, šablony a strohého drilu. Jeho tělocvik je příliš abstraktní, příliš ukáznějící, a proto nevyhovoval touze mládeže po přirozeném pohybu“ (Reitmayer, 1977, 99). Tento drilový způsob velmi vyhovoval armádním činitelům, což se později promítlo do první i druhé světové války.

Francouzský systém

Francouzský systém vycházel ze švédského systému. Hlavními propagátory byli Fernand Lagrange (1846-1909) a Francisco Amoros y Ondeano, markýz de Sotelo (1770 - 1846), který v Paříži založil roku 1820 vojenský tělovýchovný ústav. Spjoval přirozená cvičení se cvičením na nářadí a vymýšlel nové konstrukce nářadí (např. lešení pro šplh, hrazdy podél celé stěny apod.). Vymýšlel a v praxi používal různé výzkumné přístroje. Nejznámější je jeho ergograf (přístroj k měření lidské práce, fyziologické síly a únavy).

Tělovýchovný systém v Čechách

Z českých zástupců je nejznámější Dr. Miroslav Tyrš (1832-1884), který vytvořil svůj tělovýchovný systém. Vycházel z myšlenek Jana Amose Komenského a čerpal i z jiných systémů. Podle Skopové (2005, 12) „tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Systém (tělocvičná soustava) respektoval pravidlo všestrannosti. Národnostní cíl byl využit pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí Sokol, který byl založen roku 1862“. Název Sokol dal spolku Emanuel Tonner (pedagog), Jindřich Fügner navrhl tykání a oslovení „bratře“ a „sestro“, Josef Mánes navrhl kroj (garibaldiiovská červená košile z Fügnerova podnětu), Josef Barák navrhl pozdrav „Nazdar!“ a Miroslav Tyrš byl tvůrcem sokolských zásad: síla a mužnost, činnost a vytrvalost, láska k volnosti a vlasti, dobrovolná práce a kázeň a vzájemný bratrský vztah členů. Miroslav Tyrš je také autorem Základů tělocviku (dokončil Vilém Kurz) a hesla organizace: „Tužme se!“

Tyto systémy velice obohatily gymnastiku a její další rozvoj. „Perspektivním cílem TV se stává podpora pozitivního vztahu k pohybové aktivitě tak, aby jedinci byli získáni pro celoživotní zdravý životní styl s pravidelnou pohybovou činností“ (Skopová, 2005, 13). Z

obsahu základní gymnastiky lze vytvářet programy, které jsou specifikovány podle věku, pohlaví, zájmu aj.

2.1.3 Zařazení tělesné výchovy do vzdělávání

Tělesnou výchovu mládeže datujeme již k 17. století, kdy jí požadoval především Jan Amos Komenský. Jeho nejznámější myšlenka byla, že ve zdravém těle má být zdravý duch. Bohužel na většině škol nebyly vhodné podmínky. Podle Reitmayera (1972, 216) „první, kdož pod vlivem německých filantropistů šířili Komenského tělovýchovné požadavky, byli prostí čeští učitelé a vlastenečtí kněží, kteří se stavěli proti jednostranné rozumové výchově a zdůrazňovali potřebu zdravého tělesného vývoje mládeže.“ Byla tu snaha vložit tělesnou výchovu do výchovného procesu, která vyvrcholila v revolučním roce 1848. Díky tomu se „úsilí o školní tělesnou výchovu stalo jedním z charakteristických znaků české obrozenecké pedagogiky“ (Reitmayer, 1972, 216). Po rakouské reformě školské soustavy byla v roce 1869 v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce. Na ostatních školách byl tělocvik nepovinný. Do základu učiva patřila cvičení prostná, pořadová a nářadová. Postupně nastalo rozšíření i do dalších škol. Tělesná výchova sice byla zavedena do škol jako povinný předmět, ovšem dlouhá léta byla na velmi nízké úrovni a kvalitě. Důvody, které vedly k tomuto neutěšenému stavu, byly politické i pedagogické. Později se situace zlepšila a díky mnoha obětavým pedagogům se úroveň tělesné výchovy zvedla. Většina učitelů navázala na tradice Jana Amose Komenského, který vytvořil národní hry ve školní tělesné výchově. Bohužel, veškeré snažení o zvýšení úrovně tělesné výchovy jako předmětu, který je důležitý a není podřadný, přerušila první světová válka. Ta měla kromě negativních vlivů i jeden pozitivní. „Potřebnost a užitečnost tělesné výchovy, zvláště pro mládež, byla totiž všeobecně uznávaná a tělesná výchova se měla stát významným činitelem při zajišťování národního zdraví a později i v přípravě všech občanů k obraně státu“ (Reitmayer, 1972, 217). Nejvýznamnějším vývojem prošly učební osnovy, které byly přepracovány v duchu Tyršovy soustavy. Brzy se začaly v tělesné výchově používat prvky přirozeného tělocviku. Později se od Tyršových soustav upustilo a dala se šance moderním snahám, kde se kladl důraz i na zdravotní stav žáka.

Osnovy byly ovšem dosti chaotické a nesouhlasné, bylo proto potřeba je sjednotit. Významným pomocníkem učitelů byly tělovýchovné časopisy, mezi nimi nejznámější Tělesná výchova mládeže, ze kterých mohl pedagog čerpat informace. Byla zavedena branná výchova z důvodu ohrožení bezpečnosti republiky fašistickým Německem. Podle Reitmayera (1972, 218) „v prvním období okupace ihned odbourali nacisté vše, co mohlo mládeži ve škole

připomínat první republiku a výchovu přizpůsobily své ideologii. Především byla zrušena branná výchova na školách a s rychlostí ve školství zcela neobvyklou byly vypracovány nové učební osnovy, které pozměnily i pojetí, obsah a rozsah tělesné výchovy.“ Po příchodu Reinharda Hendricha do Prahy se situace velice zhoršila. Veškeré vzdělávací snahy byly utlumeny a tím česká všeobecně vzdělávací škola padla do bídy. Ovšem tato doba netrvala dlouho a po roce 1945 se tento stav opět zlepšil. Byly vypracovány nové cíle a úkoly tělesné výchovy. Dívčí tělocvik našel uplatnění až v roce 1948, kdy byla zavedena tělesná výchova pro všechny typy škol jako povinný předmět (na vysokých školách až od r. 1952). V roce 1960 byly vytvořeny nové osnovy, které byly jednotné pro tělesnou výchovu mládeže od 6 do 19 let. Tento systém byl vytvořen tak, aby vyšší stupně vzdělávání navazovaly na ty nižší. Byla zde zastoupena základní gymnastika, lidové tance, sportovní a moderní gymnastika. Příprava učitelů základních škol byla zlepšena přípravou vyučujících na učitelských ústavech. Výrazné zlepšení se dostavilo až po roce 1935, kdy byl vydán zkušební řád pro zkoušky učitelské způsobilosti pro obecné a měšťanské školy. Dne 28. října 1945 byl vydán dekretem zákon o pedagogických fakultách, které měly zajišťovat jednotnou přípravu učitelů pro všechny stupně škol. Dne 1. 9. 1996 vstoupil v platnost nový vzdělávací program Základní škola. Učivo tělesné výchovy ve vzdělávacím programu Základní škola bylo klasifikováno do samostatných etap, které na sebe navazovaly. Tyto etapy byly členěny na 1. a 2. ročník, 3.–5. ročník, 6.–9. ročník.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy roku 2004 schválilo a zavedlo nový systém kurikulárních dokumentů. Vznikly Rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP) pro vzdělávání žáků od 3 let do 19 let. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro předškolní, základní a střední stupeň vzdělávání. Podle RVP pro daný stupeň vzdělávání si každá škola sestavuje svůj školní vzdělávací program (dále jen ŠVP). Podle vytvořeného ŠVP probíhá vzdělávání na jednotlivých školách. Pro základní vzdělávání byl vydán Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV).

2.2 Dělení gymnastiky

Gymnastika ve svém vývoji získala mnoho definic. Všeobecně bychom mohli říct, že: „Gymnastika je druhem pohybové činnosti lidí, zaměřených na rozvoj koordinačních schopností a na estetické působení, prožívání a vnímání této činnosti“ (Svatoň, 1992, 15).

Gymnastika je otevřenou soustavou pohybových cvičení, kterou ovlivňuje tradice, vědecké poznatky a bezpochyby zkušenosti a kreativnost cvičitelů apod. Samozřejmostí je i obliba některých druhů podle toho co je zrovna „in“. Zítka & Skopová (2006) se přiklání k

vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na: Gymnastické sporty a Všeobecné druhy gymnastiky.

Gymnastické sporty

- olympijské sporty:
 - sportovní gymnastika mužů
 - sportovní gymnastika žen
 - moderní gymnastika
 - skoky na trampolíně
- neolympijské sporty:
 - sportovní aerobik
 - sportovní akrobacie
 - fitness
 - akrobatický rokenrol
 - estetická gymnastika
 - sportovní kulturistika

Všeobecné druhy gymnastiky

- základní gymnastika:
 - cvičení pořadová
 - cvičení prostná
 - cvičení užitá
 - cvičení na nářadí
 - cvičení akrobatická
 - cvičení všeobecně rozvíjející
- rytmické druhy:
 - kondičně rytmická gymnastika
 - aerobní gymnastika
 - džezgymnastika
 - tanečně rytmická gymnastika
 - kalanetika
- účelové druhy:
 - kondiční gymnastika
 - průpravná gymnastika
 - účelová gymnastika sportovce, herce, tanečníka
 - pracovní
 - léčebná
 - kondiční kulturistika

2.3 Základní gymnastika

Základní gymnastika je součástí všech pohybových programů, které se promítají i do ostatních sportovních odvětví. Má vliv na správné a kvalitní provádění pohybů při pohybovém rozvoji člověka. Je součástí vzdělávacích programů všech typů škol. Programy mohou být orientované zdravotně, výkonově a profesně. Podle Skopové (2005,11) „za vývoj základní gymnastiky, s důrazem na zdravotní význam cvičení, vdčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného Peterem Henrikem Lingem (1776-1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie.“ Základem pro všechna cvičení a jejich hlavní úkol je správné držení těla, které se promítá do všech dalších cvičení. Specifickými prostředky základní gymnastiky jsou cvičení prostná, s náčiním, na vedlejším gymnastickém nářadí, akrobatická, užitá a další.

2.3.1 Cvičení s náčiním

Podle Skopové (2005,18) „použitím náčiní se zvětšuje účinnost vybraných cviků. Cvičení s náčiním přispívá k pestrosti a emocionálnosti cvičebních programů, vychází z poloh a pohybů cvičení prostných a je rozšířeno o cvičení vycházející ze specifiky náčiní“.

Typická náčiní jsou švihadla, krátké tyče, medicinbaly (plné míče), činky a další. Nejenže má cvičení s náčiním lepší účinek na protahovanou nebo posilovanou partii svalové skupiny, ale jedná se i o zábavnější formu cvičení.

2.3.2 Správné držení těla

Cvičení základní gymnastiky, by mělo přispět především ke správnému držení těla a minimalizaci svalových dysbalancí. V dnešní době se tato důležitá věc opomíjí a to má důsledky na náš zdravotní stav. Děti chodí shrbené, pokroucené, ohnuté, ničí si záda a celkově tělesný stav i když to zatím konkrétně subjektivně nepocítují. U lékaře na kontrole bude dítě možná napomenuto, v lepším případě bude posláno na rehabilitační cvičení, kde ho naučí, jak cvičit a zlepšit své držení těla. V horším případě se svým problémem nebude dělat nic, ani nebude vědět, že je něco špatně a v pozdějším věku bude mít zdravotní problémy, nehledě na to že po vizuální stránce „hrb“ na zádech nevypadá hezky. Vadné držení těla se nemusí nutně projevit pouze v oblasti trupu. Trpí také naše dolní končetiny. Můžeme se setkat s poklesem až vymizením klenby nožní a vznikem podélné nebo příčné ploché nohy. Krátká tyč nám v tomto boji proti vadnému držení těla může také napomoci, protože pomáhá dovést cviky do krajních poloh, tedy pokud má žák problémy se zády může mu pomoci se dostat do správného

postavení, pokud by mu to bez náčiní dělalo obtíže. Musíme dávat pozor, aby cvik prováděl pomalu a nedošlo ke zranění. Pro správné držení těla existuje spousta cviků, které člověk může provádět v pohodlí domova. Ovšem ne každé vzpřímené držení těla musí být zaručeně správné. Správné držení těla má své zásady. Níže jsou uvedeny základní doporučení ke správnému držení těla.

Doporučujeme začít od postavení pánve, která musí být podsazena. Dosáhneme toho stažením hýžd'ových svalů, „vtažením“ břišních svalů, takže se spodní část pánve dostane mírně vpřed a horní mírně vzad. Zmenší se tak prohnutí (lordóza) v oblasti bederní páteře. Hrudní kost se vysune mírně vzhůru a vpřed, máme pocit širokého hrudníku, ramena se stlačují mírně vzad a dolů. Nakonec se upraví postavení hlavy. Hlava se vytahuje vzhůru, máme pocit dlouhého krku, brada svírá s pomyslnou osou krku pravý úhel. Paže visí volně podél těla, nohy jsou napnuté, váha těla spočívá na předních a vnějších částech chodidel. (Hájková a Vejražková, 2002, 16)

2.3.3 Využití zvuků a hudby

Hudba prolíná a obohacuje celý náš život. Již několik staletí před námi začali využívat hudbu jako doprovod cvičení. Zítka a spol. (2000, 12) uvádějí, že „pohybová skladba je významnou formou prezentace tělovýchovné činnosti na veřejnosti. Již v historii, od jejího vzniku na konci minulého století, zobrazovala tělovýchovná vystoupení kulturní, společenský i politický život společnosti. V roce 1882 byla na návrh Dr. Miroslava Tyrše předvedena společná tělovýchovná vystoupení.“

Hudba nám může pomoci lépe prožít dané cvičení. Může dát cvičení estetickou formu a cvičence vnitřně obohatit. Důležitý je výběr dané hudby. Měla by být dostatečně rytmická, aby všichni cvičenci jasně slyšeli jednotlivé doby. Rychlost hudby přizpůsobujeme typu cvičení. V jednoduché taneční hudbě se cvičenci dobře orientují. Hudební doprovod může cvičence uklidňovat, emocionálně je povzbuzovat a usnadňovat tak fyzickou práci. Podstatně to také ovlivňuje psychickou stránku, pokud zvolíme správný typ hudby, cvičenec se cítí příjemně a šťastně. Je nutné mít na paměti, že akustika tělocvičny může velmi negativně ovlivnit výsledek celého úsilí. Příliš tichá nebo naopak hlasitá hudba snižuje pozornost cvičících.

2.4 Krátká tyč

Krátká tyč patří mezi tradiční pomůcky, je cenově dostupná. Tyče jsou vhodné pro všechny věkové skupiny. Krátké tyče zvyšují účinek jednotlivých cviků, proto se používají hlavně v programech na zlepšení držení těla a rozvoji kloubní pohyblivosti. Tyč by měla být lehká. Cenová relace se pohybuje okolo 50-100kč. Může být vyrobena z různých materiálů, např. ze dřeva, plastu, železa atd. Délka tyče by měla být 90-110 cm. Průměr 2-3cm. Tyč může sloužit buď jako překážka nebo jako opora. Můžeme ji využít jak pro zahřátí, tak pro rozcvičení organismu na začátku jednotky. Své využití najde i v hlavní a závěrečné části vyučovací nebo tréninkové jednotky. Možnosti využití krátké tyče jsou opravdu velké.

2.4.1 Držení a uchopení krátké tyče

Tyč můžeme uchopit nebo držet několika způsoby (L=levá, P=pravá):

- obouruč na konci (tzn. každou rukou na jednom konci tyče)
- obouruč uprostřed (ruce jsou u sebe uprostřed tyče)
- obouruč uprostřed, ruce podál (ruce jsou uprostřed, ale je mezi nimi mezera)
- jednoruč v L nebo P ruce uprostřed tyče
- jednoruč v L nebo P ruce na konci tyče
- jednoruč v L nebo P ruce uprostřed podál (blíže k L konci nebo P konci)
- držení tyče jinou částí těla (např. v loktech, v podkolenní)
- tyč může volně ležet na některé části těla
- uchopení tyče nadhmatem
- uchopení tyče podhmatem
- uchopení tyče podhmatem L a nadhmatem P a naopak

2.4.2 Postavení krátké tyče

„Postavení tyče určujeme jednak vzhledem k jednotlivým částem těla, jednak vzhledem k prostorovým rovinám“ (Livorová, 1988, 55).

Vzhledem k prostorovým rovinám rozlišujeme postavení krátké tyče rovně, svisle a šikmo. Dále můžeme s krátkou tyčí provádět další úkony, jako kroužit, vtáčet, vytáčet, přetáčet, klopit, vztyčovat, kutálet, roztáčet, předávat, vyhazovat, přehazovat a chytat krátkou tyč. Dále můžeme provádět různé přeskoky, ťukání krátké tyče buď o tělo nebo o jiné věci

nebo krátkou tyč vyvažovat. Jak je vidět, s krátkou tyčí lze provádět mnoho cvičení, při nichž můžeme zapojit naši fantazii naplno.

2.5 Využití krátké tyče v jednotlivých částech vyučovací jednotky

„Vyučovací jednotka tělesné výchovy je relativně stálý a uspořádaný systém hlavních činitelů výchovně vzdělávacího procesu a vztahů mezi nimi, determinovaný obsahem, prostorem, časem s dalšími didaktickými požadavky. Cílem vyučovacích jednotek tělesné výchovy je přispívat k plnění cílů školní tělesné výchovy a k plnění cílů výchovně vzdělávacího procesu školy“ (Frömel,1983,41).

„Doporučení pro zařazování pohybových činností ve cvičební jednotce základní gymnastiky v určité časové posloupnosti vychází z biomedicínských poznatků o zatěžování hybného systému jedince. Zpravidla se cvičební jednotka skládá z části úvodní a průpravné, hlavní a závěrečné“ (Skopová, 2005, 54). Hlavními úkoly vyučovacích jednotek jsou vzdělávací, výchovný a zdravotní. Obsah vyučovacích jednotek je dán RVP, díky kterému si škola vypracuje ŠVP, který dodržuje. Doba jedné vyučovací jednotky je 45 minut, mohou také být, a často také bývají, 2 vyučovací jednotky tělesné výchovy za sebou. Vhodnější by ovšem bylo, kdyby měli žáci 2 samostatné vyučovací jednotky tělesné výchovy v týdnu. Někteří žáci totiž nemají ve svém volném čase žádnou pohybovou aktivitu. Učitel by mohl klást větší důraz na protažení a rozcvičení a proto by mohl alespoň částečně nahradit nedostatek pohybové aktivity. Tuto strukturu můžeme pozměnit podle našeho plánu a cíle v konkrétní jednotce.

2.5.1 Úvodní část vyučovací jednotky

Úvodní část hodiny má dvě části a to organizační a rušnou část. Začátek hodiny zahájíme nástupem a zjištěním počtu cvičících, popř. omluvami studentů. Musíme žáky seznámit s náplní celé hodiny a namotivovat je k tomu, že cvičení s krátkou tyčí může být prospěšné stejně tak jako zábavné. Následuje rušná část, která trvá cca 5 minut. V této části hodiny by měla být nějaká pohybová aktivita, která slouží k zahřátí organismu. Aktivita by neměla být příliš náročná, protože žáci nejsou rozcvičení a protažení a mohli by se zranit. Můžeme také žáky seznámit s krátkou tyčí. Musíme brát ohled na to, že někteří nikdy necvičili s krátkou tyčí. Můžeme zapojit aktivity, kdy se žáci blíže seznámí s krátkou tyčí, jako jsou různá provedení držení, poloh a možnosti využití. Samozřejmě musíme upozornit i na nebezpečí, která se s používáním náčiní mohou dostavit. Upozornit žáky, že pokud

neprobíhá určená aktivita, s krátkou tyčí neběháme, nešermujeme a dáváme všeobecně pozor na sebe i své okolí, tedy spolužáky. Aktivita by měla být nenáročná na pochopení, fyzicky přiměřeně náročná, bezpečná, pestrá a zajímavá. Vhodné jsou různé druhy honiček, a překážkové dráhy. Měly by to být aktivity, do kterých se zapojí všichni žáci.

2.5.2 Průpravná část vyučovací jednotky

Rozcvičením podle Skopové (2005, 55) „rozumíme přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu.“ Bez rozcvičení nelze podat výkon a navíc hrozí poškození např. natažení svalu. Rozcvičení by mělo obsahovat cviky pro zahřátí organismu a protažení požadovaných partií. Bez rozcvičení je pravděpodobnost zranění vyšší.

Průpravná část cvičební jednotky slouží pro vytváření předpokladů osvojení techniky pohybových činností v hlavní části jednotky. Hlavní náplní průpravné části je protažení celého těla tak, aby bylo dostatečně připraveno na hlavní část jednotky. Učitel by měl vysvětlit a předvést, jak se cvik správně provádí a potom buď za vizuální kontroly cvičit s nimi, nebo žáky nechat cvičit a kontrolovat případné chyby a opravovat je. Žádný učitel by neměl přehlížet případné chyby v provedení u svých svěřenců a měl by se snažit je opravovat, aby si je žáci nezafixovali. Zafixované chyby se špatně odstraňují.

2.5.3 Hlavní část vyučovací jednotky

V hlavní části se seznamujeme s novými pohybovými dovednostmi a jejich nácvikem, nebo zdokonalujeme a opakujeme již dříve naučené dovednosti. Realizují se zde úkoly, které jsou v ŠVP. Hlavní část vyplňuje cca 30 minut vyučovací jednotky, v případě dvouhodinovky 2x více času. Rozhodující úlohu zde má učitel. Podle Frömela (1983,112) „Velkou pozornost je třeba věnovat vnějším znakům řízení, tj. verbálnímu projevu učitele, využívání zvukových signálů, pohybovému projevu učitele a hlavně důkladnému organizačnímu promyšlení všech změn v činnostech žáků“. Jedná se o část hodiny, která je hodně intenzivní, kromě nácviku nových pohybových dovedností můžeme rozvíjet aerobní a silové předpoklady.

2.5.4 Závěrečná část vyučovací jednotky

Hlavním cílem této části vyučovací jednotky je zklidnit žáky po psychické a tělesné stránce a je důležitá také jako formální ukončení cvičební jednotky. Doba trvání závěrečné části je cca 5 minut. Do této části zahrnujeme uklidňující část a formální. V uklidňující části

by se měly vyskytovat cviky nebo cvičení na protažení těla, kompenzační cvičení a celkové uklidnění organismu. Můžeme využít například fyzicky nenáročná cvičení ve dvojicích, která jsou zábavná a žáky by mohla bavit. Nakonec následuje zhodnocení průběhu hodiny a úklid případných pomůcek.

3 CÍL PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je vybrat a modifikovat cviky s krátkou tyčí vhodné pro průpravnou část vyučovací jednotky.

Dílčí cíle:

- 1) Charakterizovat gymnastické náčiní krátká tyč, nastítnit možnosti vytvoření tohoto náčiní v rámci mezipředmětových vztahů.
- 2) Na základě specifikace svalových skupin procvičovaných v průpravné části vyučovací jednotky vybrat vhodná cvičení pro jednotlivé oblasti těla.
- 3) Sestavit přípravy vhodné pro cvičení s krátkou tyčí v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy.

4 METODIKA

Navržená cvičení s krátkou tyčí vznikla převážně studiem odborné literatury, méně osobní zkušeností.

Cviky jsou zvoleny tak, aby se při nich dala využít krátká tyč a aby se daly zařadit do průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy. Mou snahou bylo vybrat cviky lehce netradiční, které ovšem splní svůj účel.

Jednotlivé cviky jsou rozděleny podle toho, které svalové skupiny posilují nebo protahují. Použila jsem rozdělení podle Bohumila Kose a jeho „Kosova desatera“, se kterým jsem se setkala již při výuce základní gymnastiky na vysoké škole. V tomto ohledu jsem získala cenné rady při konzultaci s vedoucí práce PaedDr. Soňou Formánkovou, Ph.D., která schvalovala vybrané cviky, vzhledem k možnosti realizace a provedení, protože má v tomto ohledu mnohem více praktických zkušeností než já.

V každé části vybraných cvičení je vybráno vždy 5 cviků. Jsou zde také zahrnuty potřebné informace ohledně toho, k čemu cviky v konkrétní oblasti těla slouží a jaké svaly se při cvičení zapojují.

K popisu jednotlivých cviků jsem zvolila metodu kreslení „postaviček“, které jsem si nejprve nakreslila na čtverečkovaný papír (kvůli proporcím) a později je přes skener přenesla do počítače, kde došlo ke konečné úpravě v programu Zoner Photo Studio 15 a Malování.

Vzhledem k zaměření bakalářské práce na průpravnou část vyučovací jednotky je nutné procvičit celé tělo, proto jednotlivé cviky dohromady tvoří soustavu cviků, které posílí či protáhnou svaly po celém těle. Přípravy jsou k dispozici v přílohách a jsou utvořeny z již vybraných cviků pro inspiraci, jak je možné cviky aplikovat přímo v praxi.

Účinnost těchto cvičení bych ráda ověřila v navazujícím magisterské práci, ve které bych chtěla na tuto práci navázat a prohloubit také možnost využití mezipředmětových vztahů mezi technickými vědami a základní gymnastikou.

V rámci mezipředmětových vztahů jsem se rozhodla vložit do bakalářské práce kapitulu o možnosti výroby krátké tyče ať už v dílnách či v rámci praktických činností, nebo možnost výroby krátké tyče na školním kurzu. Jedná se o zjednodušený technologický postup výroby krátké tyče.

5 VÝSLEDKY

V této kapitole a jejích podkapitolách je předložen přehled vybraných cviků s krátkou tyčí v jednotlivých vybraných svalových skupinách. Dále seznamuji s možností zjednodušeného technologického postupu výroby krátké tyče, tato podkapitola je zařazena v rámci mezipředmětových vztahů. Další podkapitola se týká možnosti vylepšení krátké tyče v rámci DIY.

5.1 Výroba krátké tyče

Krátkou tyč nemusíme nutně kupovat vyrobenou, ale můžeme doplnit jiné hodiny edukační výchovy její výrobou. Pokud tedy chceme krátkou tyč ze dřeva. Nejvhodnější proto jsou hodiny dílen a praktických činností. Samozřejmě se nabízí více možností a způsobů, jak krátkou tyč vyrobit.

Navrhla jsem 3 způsoby výroby krátké tyče:

a) Výroba krátké tyče z násady

Jednodušší ze dvou možností výroby krátké tyče je výroba z násady (např. na koště nebo lopatu). Výrobu krátké tyče můžeme zrealizovat v rámci pracovních činností nebo dílen. Pro tento způsob výroby krátké tyče budeme potřebovat násadu o správné tloušťce, tužku, metr, pilku a smirkový papír. Výhodou je, že bychom nemuseli strhávat hrany, tedy tyč by byla krásně kulatá. Stačí pouze naměřit požadovanou délku, správně uříznout a smirkovým papírem začistit a vyhladit. Výhoda tohoto postupu je, že nepotřebujeme větší množství nástrojů a zároveň máme jistotu, že tyč bude mít opravdu kulatý průřez.

b) Výroba krátké tyče z prkna

K výrobě potřebujeme prkno o dané tloušťce, pilku, tužku, metr, svěrák, smirkový papír a nakonec pilník nebo rašplí. Délku si vyměříme a podle nárysu uřízneme. Dále následuje narýsování radiusu a následné použití rašplí a pilníků pro stržení hran a smirkový papír pro uhlazení. Tento nápad je vhodný spíše pro starší žáky, kteří jsou schopni řezat rovně, přesně a dodržet radius. Možností by bylo také využití obráběcího stroje pro práci se dřevem, ale je to dost nepraktické z důvodu většinou nedostatečné vybavenosti škol a samozřejmě velké časové náročnosti.

c) Výroba krátké tyče v přírodě

Jako nejpraktičtější náčiní při cvičení například ve škole v přírodě, nebo různých kurzech, se nabízí krátká tyč. Vybereme si správný druh dřeva, nejlepší je líska, která má pruty víceméně v požadovaném průměru a většinou bez překážejících bočních větviček. Samozřejmě se nabízejí i jiné druhy dřevin. Všechny, které potkáme volně rostoucí v lese. Musíme si ovšem dát pozor např. na smůlu. Neměli bychom také likvidovat celé keře, ale chovat se ke stromům a keřům tak, aby jim to příliš neublížilo. Šetrné je použití již spadlé větve.

Nabízí se možnost zadat žákům úkol, aby si nějakou tyč obstarali sami. Museli bychom žákům sdělit požadované rozměry a také je seznámit se zásadami správného chování v lese. Musíme jim vysvětlit, jak se mají chovat ke stromům a keřům. Pokud máme starší žáky, kteří umějí pracovat s nožem, mohou si krátkou tyč vyrobit. Pokud máme žáky, kteří nejsou schopni si tyč uříznout sami, tak krátké tyče obstaráme místo nich. Rozměry a průměr nemusí zcela odpovídat předepsaným rozměrům, hlavní je účel. Musíme žáky naučit i improvizovat. Po skončení cvičení můžeme krátké tyče použít na opékání u ohně a tak je využít v plné míře. Především dbáme na bezpečí žáků.

5.2 Vylepšení krátké tyče DIY

V dnešní době, kdy se snažíme vše recyklovat a vylepšovat hlavně svépomocí existuje spousta věcí, kterými můžeme naši tyč ozdobit nebo vylepšit tak, aby se nám s ní lépe pracovalo. Můžeme si ji však ozdobit proto, abychom si ji vždy poznali mezi ostatními tyčemi. Můžeme využít tzv. WASHI pásky. Jedná se o japonské samolepící pásky určené převážně k dekorování různých předmětů. Vyrábějí se v mnoha délkách i šířkách. Hlavní výhodou těchto pásek je lehké sejmutí z hladkých povrchů a jednoduché utrnutí bez pomoci nůžek. Vyrábějí se v mnoha stylech, barvách a nejrůznějších vzorech. Vybere si opravdu každý a může si tak svoji tyč kdykoli a jakkoli ozdobit.

Nabízí se ovšem možnost, jak označit páskami místo, kde chceme, aby žáci tyč drželi. Pokud máme menší žáky, kteří ještě zcela nechápu názvosloví a chceme jim vysvětlit, kde přesně mají krátkou tyč držet, není nic jednoduššího než ta místa na tyči označit. Vzhledem k mnoha možnostem barevného provedení pásek, můžeme děti takto i zaujmout a motivovat pro cvičení.

5.3 Výběr cvičení pro průpravnou část vyučovací jednotky

V kapitole Průpravná část vyučovací jednotky jsem zmínila obecné informace o tom, jak by měla průpravná část vyučovací jednotky vypadat. V této kapitole se zaměřím mnohem důkladněji na průpravnou část vyučovací jednotky a zmíním, jaké svalové partie se jednotlivým cvičením protahují nebo posilují. Důležitou součástí cvičení je připravenost samotného učitele a jeho odbornost. Učitel musí zohledňovat při výběru cviků na danou vyučovací jednotku více skutečností. Způsob i rozsah rozcvičení by měl zohledňovat denní dobu, pokud bude například nevhodně zařazena po obědě žáků. Dále by měl učitel vzít v úvahu zevní prostředí. Možnosti rozcvičování v horku nebo chladu budou rozdílné stejně tak jako rozcvičení v tělocvičně nebo venku na hřišti. Nakonec je nutné zohlednit aktuální fyzický a psychický stav žáků a následující plány pro hlavní část vyučovací jednotky. Pokud jsou na hlavní část vyučovací jednotky připraveny kruhy, nebudeme se zaměřovat především na rozcvičení dolních končetin apod. Samozřejmostí je zohlednění věku a pohlaví žáka, k čemuž je přizpůsoben ŠVP.

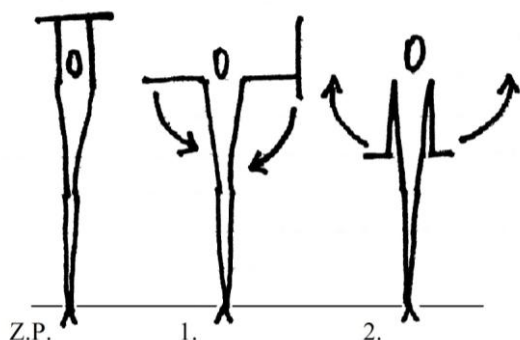
Úkolem gymnastického rozcvičení je uvolnit a odstranit nadbytečné napětí ve svalech a aktivovat hybný systém. Zmobilizovat klouby a protáhnout svalové skupiny, které mají tendenci ke zkracování. Připravit organismus k následující pohybové aktivitě, nejedná se pouze o fyzickou přípravu organismu k zátěži, ale někdy možná důležitější psychickou přípravu organismu. Měli bychom vytvořit příjemnou atmosféru a naladit žáka tak, aby chtěl cvičit a měl z toho radost nebo alespoň dobrou náladu. Pokud se nám podaří u žáků zajistit radost z pohybové aktivity, můžeme očekávat jejich pozitivní přístup k pohybové aktivitě i v jejich volném čase.

Základní všeobecné rozcvičení se zaměřuje na cviky, které ovlivňují kvalitu posturální funkce a fixaci celého těla ve stabilních i nestabilních polohách. Vzhledem ke vzrůstajícímu počtu obézních a pohybově neaktivních žáků se nám může jakožto učitelům přihodit, že žáci nebudou zvládat některé cviky, které by zvládat měli. K tomu by právě mohla posloužit krátká tyč. Jak už víme, tak krátké tyče zvyšují účinky jednotlivých cviků a mohou žákovi pomoci v dosažení správného provedení cviku, pokud se mu to svépomocí nedaří. Nehledě na to, že by krátká tyč mohla být atraktivním doplňkem cvičení, která by mohla žáky bavit a zajímat.

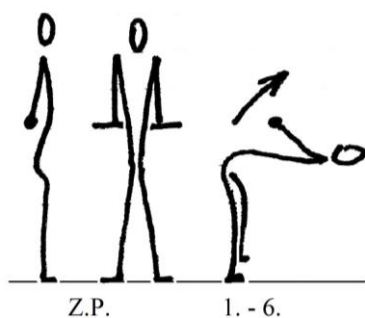
5.3.1 Cviky pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu

Ramenní kloub je nepohyblivější kloub v těle. Nevýhodou jeho velké pohyblivosti je snadnější možnost úrazu než u jiných kloubů. Celý pletenec kloubu ramenního (scapula, clavicula, humerus) je zpevněn velkým množstvím vazů a šlach svalů (např. m. deltoideus, m. teres minor, m. teres major, atd.). Z důvodu velké pohyblivosti a tudíž větší šance na vykloubení je nutné správně posilovat a protahovat svaly tak, aby byl celý ramenní pletenec dostatečně fixován. Svaly kloubu ramenního mají také velký význam při správném držení těla, proto je důležité tuto svalovou skupinu neopomíjet. Jedná se především o svaly, které přitahují lopatky k páteři (m. rhomboideus major, m. rhomboideus minor, m. trapezius). U dnešní mládeže se spíše setkáme s omezenou pohyblivostí ramenního kloubu, která je způsobena častým a špatným postojem při sezení na židli ať už ve škole nebo doma u počítače. Proto by měl učitel dbát na to, aby si žák důkladně protáhl a rozpohyboval svaly v oblasti ramenního kloubu. Výsledkem dysbalance jsou předsunutá ramena, odstávající lopatky a kulatá záda, tj. zdůrazněná hrudní kyfóza. Podle Serbuse (1968, 123) „pro zlepšení pohyblivosti v kloubu ramenním konáme kmity, švihy a oblouky, kroužení, osmy a hmitání napjatými pažemi. Zvolili jsme cviky, prezentované na Obrázku 1.

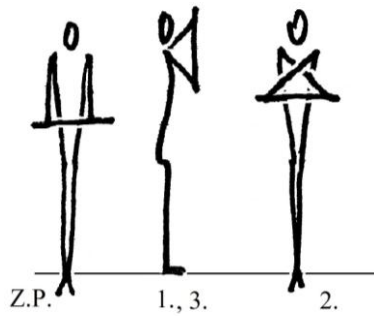
Obrázek 1. Příklady cviků pro pohyblivost v oblasti ramenního kloubu



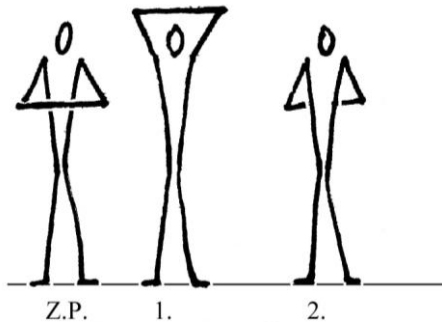
- Z.P. stoj spatný, tyč nad hlavu rovně
1. upažit, tyč v levé ruce
 2. z upažení připažit, tyč předat za tělem
 3. upažit, tyč v pravé ruce
 4. z upažení vzpažit, tyč nad hlavu rovně



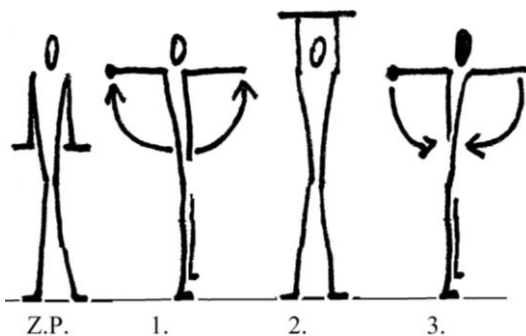
- Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč za tělem rovně
1. – 6. předklon, hmitat
 7. – 8. = zpět do Z.P.



Z.P. stoj spatný, tyč před tělem rovně
 1. tyč před tělo svisle levou vzhůru
 2. přetočením tyč před tělo rovně zkřížmo
 levou nad pravou
 3. = 1.
 4. = Z.P.
 (totéž levou vzhůru)



Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč před tělem
 rovně obouruč na konci
 1. tyč nad hlavu rovně
 2. tyč za tělem rovně
 3.- 4. zpět do základní polohy.



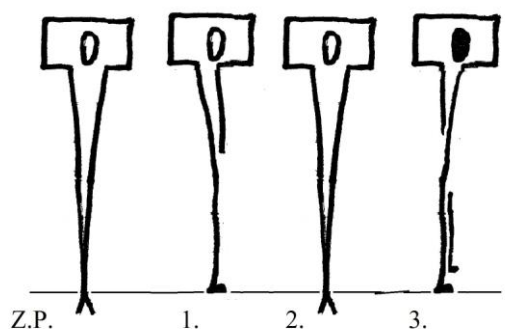
Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč za tělem rovně
 1. obloukem vzhůru levou předpažit, pravou
 zapažit, tyč v pravé ruce, vytočit trup vpravo
 2. obloukem tyč uchopit obouruč nad hlavou
 3. obloukem dolů levou zapažit, pravou
 předpažit, tyč v levé ruce, vytočit trup vlevo
 4. = Z.P.

5.3.2 Cviky přímivé

Mezi cviky přímivé bychom měli zařadit cviky, které mají vliv na správné držení těla. Jedná se o kombinaci cviků, které protahují prsní svaly (m. pectoralis major, m. pectoralis minor, atd.), svaly kloubu ramenního (m. deltoideus, m. supraspinatus, atd.) a posilují mezilopatkové svaly (m. rhomboideus major, m. teres major, atd.). Přímivého účinku dosahujeme mimo jiné přímivými polohami paží v různých kombinacích. Jsou to takové polohy, které stlačují lopatky vnitřními hranami k sobě a posilují svalstvo v oblasti lopatek. Dále patří mezi přímivé cviky např. předklony, kterými posilujeme zádové svalstvo (m. latissimus dorsi,...). V současné době „sedavý způsob života koresponduje s tendencí ke zkrácení či oslabení jednotlivých oblastí páteře. Nedostatečná funkční zdatnost v hrudní části páteře je impulsem pro vznik zvětšené hrudní kyfózy (nadměrné ohnutí). Páteř však reaguje komplexně a svojí tendencí k následné kompenzaci vytváří zvětšenou bederní a krční lordózu

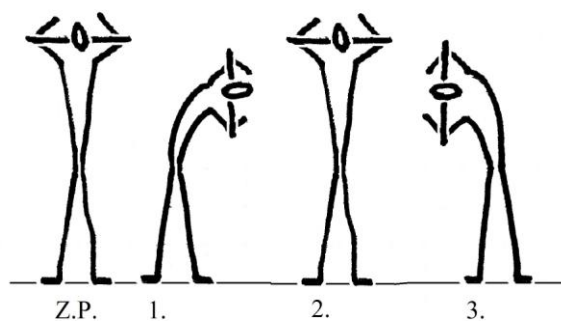
(nadměrné prohnutí)“ (Bursová, 2005, 86). Páteř totiž funguje jako funkční celek, takže když dojde k nějaké funkční změně v jedné oblasti, tak dochází ke změnám i v sousedních oblastech. Při provádění přímivých cvičení musíme dbát ve zvýšené míře na přesnost. Při nepřesném a nedbalém provádění ztrácejí totiž přímivé cviky svůj příznivý účinek a mohou naopak zhoršovat správné držení těla. Zvolili jsme cviky, které jsou prezentované na obrázku 2.

Obrázek 2. Příklady cviků přímivých



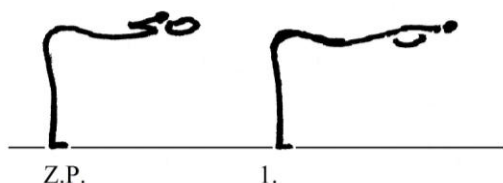
Z.P. stoj spatný, pokrčit upažmo předloktí svisle vzhůru, tyč nad hlavu rovně

1. vytočit trup
2. = Z.P.
3. vytočit trup vpravo
4. = Z.P.



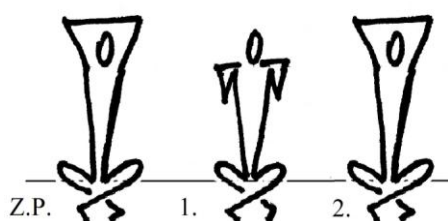
Z.P. stoj spatný, skrčit vzpažmo zevnitř, tyč za hlavu pod lokty rovně

1. úklon vlevo
2. = Z.P.
3. úklon vpravo
4. = Z.P.



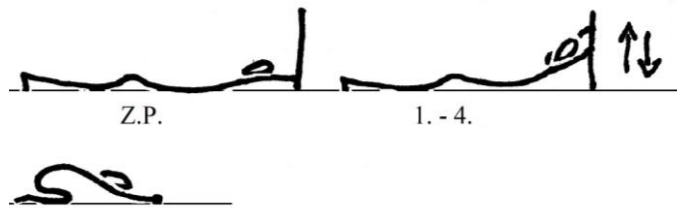
Z.P. mírný stoj rozkročný, rovný předklon, tyč na lopatky rovně

1. tyč nad hlavu rovně
2. = Z.P.



Z.P. sed zkřížný skrčmo levou přes (turecký sed), tyč nad hlavu rovně

1. tyč na lopatky rovně
2. = Z.P.



Z.P. lež na břiše, vzpažit dovnitř, tyč obouřuč na konci svisle vzhůru

1. – 2. ručkovat střídnořuč vzhůru po tyči

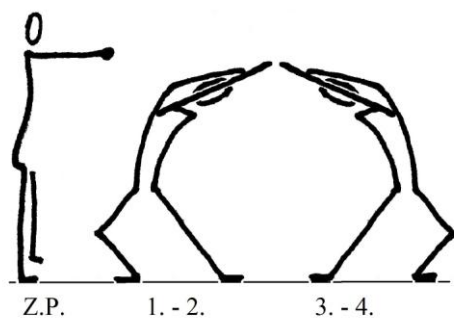
3. – 4. ručkovat střídnořuč dolů

(Kompenzační cvičení: zátěž na oblast beder kompenzujeme vzporem klečmo sedmo)

5.3.3 Cviky pro pohyblivost trupu

Cviky pro pohyblivost trupu mají za cíl zaměřit se na pevnost, pružnost a pohyblivost páteře, které dosáhneme procvičováním páteře všemi směry s vhodnou kombinací jednotlivých typů klonů a rotací. „Kvalitní páteř je jedním z nejdůležitějších předpokladů většiny sportovních výkonů. Funkční úroveň hlubokých svalů zádových zajišťujících fixaci páteře má významný podíl na kvalitě posturální funkce, tedy na kvalitě mechanismů, které zajišťují statické udržování vzpřímeného držení těla a oporu kostry v průběhu dynamického pohybu“ (Bursová, 2005, 81). Hluboké svaly zádové jsou např. m. splenius, m. longissimus, m. iliocostalis a další. Pro správné držení trupu mají největší význam svalové skupiny, které určují tvar a postavení předozadních křivek páteře, tedy lordóza a kyfóza. Zvolili jsme cviky, které jsou prezentované na obrázku 3.

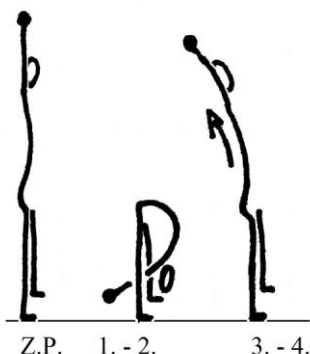
Obrázek 3. Příklady cviků pro pohyblivost trupu



Z.P. široký stoj rozkročný, tyč před prsa rovně

1. - 2. výpadem podřep únožný levou, pravou vzpažit, levou předpažit, tyč svisle

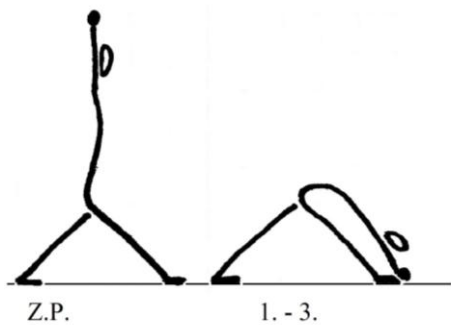
3. - 4. přenosem podřep únožný pravou, levou vzpažit, pravou předpažit, tyč svisle



Z.P. stoj rozkročný, tyč nad hlavu rovně

1. - 2. hluboký ohnutý předklon, pažemi švihnout daleko za kotníky

3. - 4. vzpřim a tahem hrudní záklon



Z.P. stoj rozkročný pravou vpřed, tyč nad hlavu rovně

1. - 3. hluboký ohnutý předklon, tyč k pravému nártu, hmitat

4. = Z.P.

(totéž ve stoji rozkročném levou vpřed)

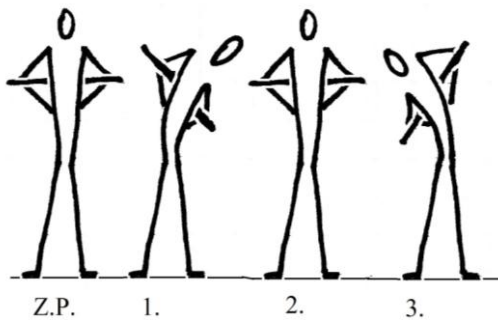
Z.P. mírný stoj rozkročný, rovný předklon, tyč nad hlavu rovně

1. trup vytočit vpravo

2. = Z.P.

3. trup vytočit vlevo

4. = Z.P.



Z.P. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, tyč na tělo rovně

1. úklon vlevo

2. = Z.P.

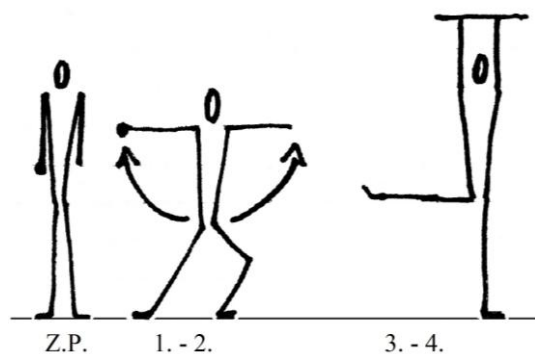
3. úklon vpravo

4. = Z.P.

5.3.4 Cviky pro sílení dolních končetin

Cviky pro sílení dolních končetin jsou poměrně náročná cvičení, protože se v nich zapojuje mnoho svalových skupin. Jedná se především o cvičení, kterými se snažíme posílit dolní končetiny jako celek. Největší sval dolních končetin, který také nejvíce tímto cvičením posilujeme, je čtyřhlavý sval stehenní (m. quadriceps femoris). Hlavní funkcí dolních končetin je stoj a chůze, tedy stabilita a lokomoce těla. Sílením dolních končetin neposilujeme pouze svaly dolních končetin (m. sartorius, m. biceps femoris, atd.), ale také svaly hýžděové (m. gluteus maximus, m. piriformis, apod.), které jsou mnohdy opomíjeny. Správným posilováním svalů napomáháme tomu, abychom měli správný sklon pánve a tudíž se opět jedná o správné držení těla. Pro posílení dolních končetin používáme kleků, stojů, podřepů, dřepů a skoků. Zařazujeme výdrže, přenos váhy z pravé na levou nohu a opačně. Podle Serbuse (1968, 232) „posilovacími cvičeními svalstva dolních končetin posilujeme také příslušná kloubní pouzdra, vazy a šlachy.“ Zvolili jsme cviky, které jsou prezentované na obrázku 4.

Obrázek 4. Příklady cviků pro sílení dolních končetin

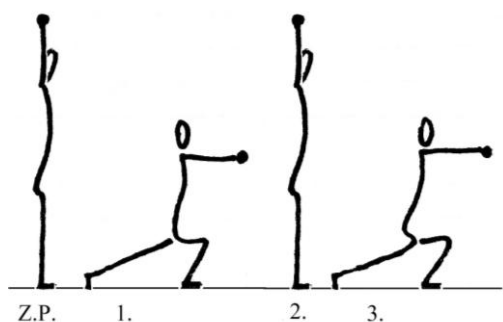


Z.P. mírný stoj rozkročný, připažit, tyč v pravé ruce

1. – 2. výpadem podřep únožný pravou, oblouky vzhůru upažit

3. – 4. přenosem stoj na levé, unožit pravou, vzpažit, tyč nad hlavou rovně

5. – 6. zpět do Z.P.



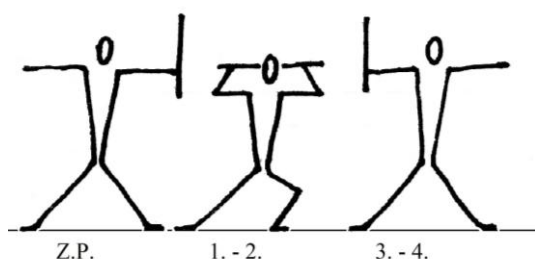
Z.P. stoj spojný, tyč nad hlavu rovně

1. přeskokem výpad pravou vpřed, tyč před prsa rovně

2. přeskokem Z.P.

3. přeskokem výpad levou vpřed, tyč před prsa rovně

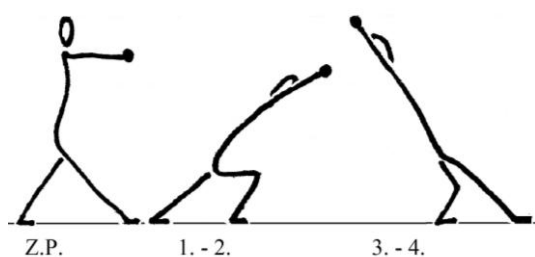
4. přeskokem Z.P.



Z.P. široký stoj rozkročný, upažit, tyč v levé ruce

1. – 2. dřep únožný pravou, skrčit vzpažmo zevnitř, tyč za hlavu rovně

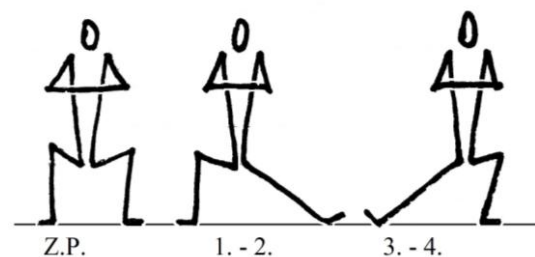
3. – 4. široký stoj rozkročný, tyč v pravé ruce



Z.P. široký stoj rozkročný pravou vpřed, tyč před prsa rovně

1. – 2. přenosem podřep zánožný levou, rovný předklon, tyč nad hlavu rovně

3. – 4. přenosem a napnutím pravé podřep přednožný pravou, mírný záklon, tyč nad hlavu rovně (trup a pravá noha v jedné přímce)



Z.P. podřep rozkročný, tyč před tělo rovně

1. – 2. přenosem podřep únožný levou

3. – 4. přenosem podřep únožný pravou

5.3.5 Cviky pro sílení přímých břišních svalů

Břišní svalstvo je rozloženo mezi dolním okrajem hrudního koše a pánví.

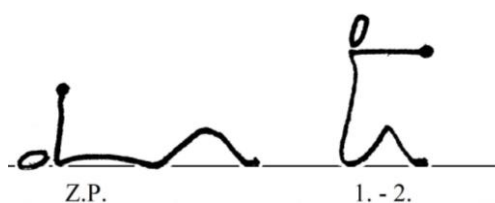
Přímé břišní svaly jsou uloženy po obou stranách střední (bílé) čáry (linea alba) mezi chrupavčitými konci 5. – 7. žebra a kostí stydkou. Rozdělují se dle funkce na dvě části – horní, která je nad pupkem a dolní, která je pod pupkem. Při celkové svalové kontrakci dochází k přiblížení přední strany hrudníku a kosti stydké. Dolní část podsazuje pánev a horní část ohýbá (zaobljuje) páteř s trupem, k čemuž při posilování musíme přihlížet (Bursová, 2005, 151).

Břišní svalstvo je také velice důležité při správném držení těla, neměli bychom proto na něj zapomínat.

Břišní svaly, obdobně jako svaly hýžděvé, mají převahu fyzických svalových vláken, což se projevuje tendencí k jejich oslabení, k nadměrnému snižování klidového napětí, k prodloužení jejich klidové délky a nedostatečnému zapojování do pohybových programů. Na rozdíl od hýžděvých svalů, které se aktivují při přirozeném lokomočním pohybu, je nutné tyto svaly pravidelně posilovat cíleně zaměřenými cviky (Bursová, 2005, 151).

Pro přímé břišní svaly jsou typické tzv. „zkracovačky.“ Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 5.

Obrázek 5. Příklady cviků pro sílení přímých břišních svalů



Z.P. lež pokrčmo, tyč před prsa rovně

1. – 2. sed pokrčmo, předpažit

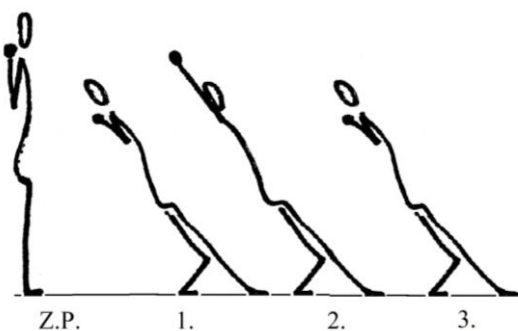
3. – 4. zpět do Z.P.



Z.P. vzpor sedmo pokrčit přednožmo, tyč na nártech

1. – 2. přednožit, tyč na holeních

3. – 4. zpět do Z.P.



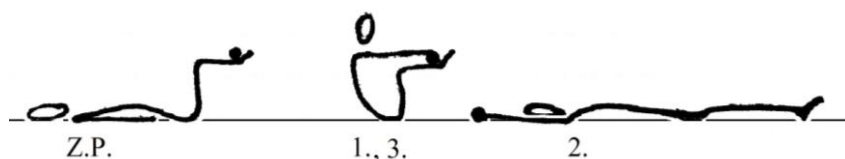
Z.P. stoj, skrčit připažmo, tyč za hlavu rovně

1. výpadem levou vzad, podřep přednožný pravou, mírný rovný záklon

2. vzpažit, tyč nad hlavu rovně

3. = 1.

4. = 2.



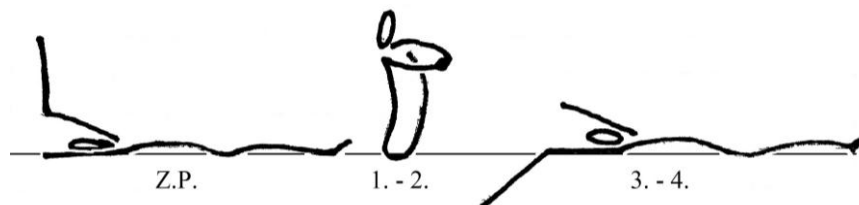
Z.P. leh skrčit přednožmo, tyč na nártu rovně

1. předklon, uchopit tyč

2. leh, tyč nad hlavu rovně

3. = 1.

4. = Z.P.



Z.P. leh vzpažit, tyč v levé

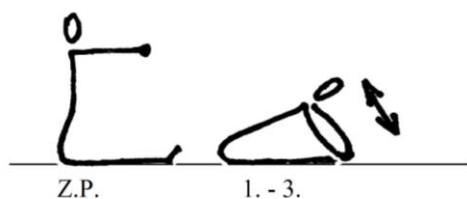
1. – 2. sed přednožit, tyč před tělem z pravé do levé ruky

3. – 4. leh, vzpažit, tyč v pravé

5.3.6 Cviky pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad

Cviky pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad jsou cvičení, která se zaměřují na svalstvo, které má tendenci ke zkracování. Jedná se především o tzv. „hamstringy“ (m. biceps femoris, m. semitendinosus a m. semimembranosus). Výsledkem zkrácených „hamstringů“ je zvětšený pánevní sklon, zvětšené bederní prohnutí a další. Tato cvičení by měla obsahovat různé předklony se snahou dosáhnout dlaněmi na prsty nohou nebo zem. Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 6.

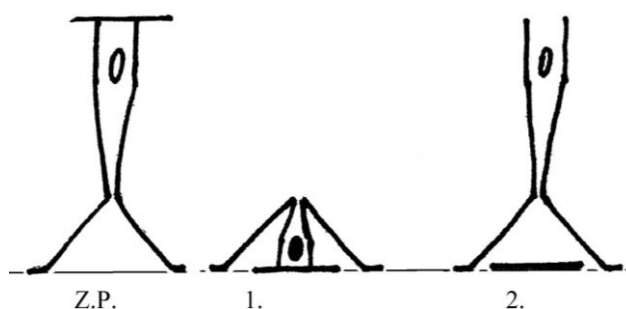
Obrázek 6. Příklady cviků pro protažení svalstva na zadní straně dolních končetin a svalstva zad



Z.P. sed, tyč před prsa rovně

1. – 3. rovný předklon, tyč pod chodidla, hmitat

4. = Z.P.



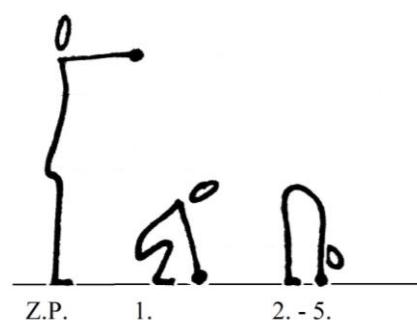
Z.P. široký stoj rozkročný, tyč nad hlavu rovně

1. předklon, tyč položit na zem

2. vzpažit, tyč před tělem na zemi

3. předklon, tyč uchopit

4. = Z.P.

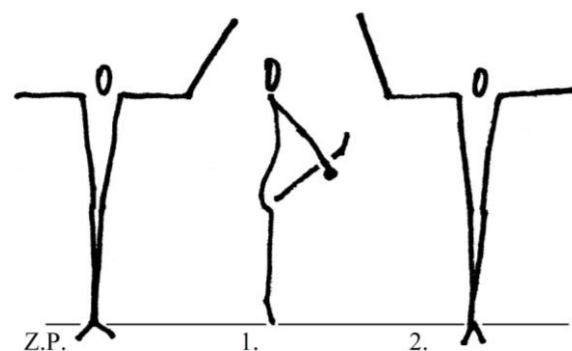


Z.P. stoj spojný, tyč před prsa rovně

1. vzpor dřepmo, tyč na zemi rovně

2. – 5. vzpor stojmo

6. = Z.P.

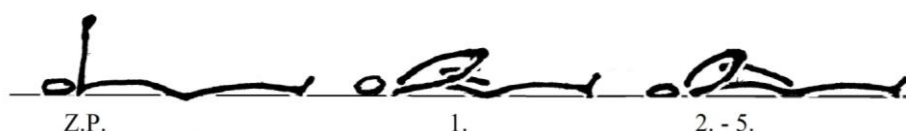


Z.P. stoj spatný, upažit, tyč v levé ruce

1. odrazem levé výpon na pravé, přednožit levou povýš, tyč předat pod levou z levé ruky do pravé

2. tyč v pravé ruce

(to samé odrazem pravé nohy)



Z.P. leh, tyč před prsa rovně

1. skrčit přednožmo vzhůru levou, tyč pod chodidla

2. – 5. přednožit levou

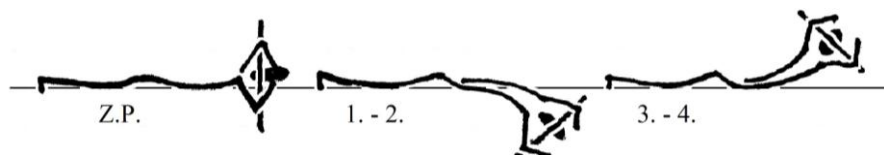
6. = Z.P.

(totéž na pravou stranu)

5.3.7 Cviky pro sílení šikmých břišních svalů

„Svalové snopce šikmých břišních svalů vzájemně probíhají přibližně kolmo na sebe. Vnější šikmý břišní sval začíná osmi plochými zuby na posledních žebrech a upíná se jednak na hřeben kosti kyčelní a jednak na svalové snopce přecházejí do vazů tříselného a bílé čáry“ (Bursová, 2005, 151). Myslím si, že šikmé břišní svalstvo (m. obliquus externus abdominis a m. obliquus internus abdominis,...) je nejvíce opomíjená svalová skupina, na kterou se při cvičení velmi často zapomíná. Jeho posílení není příliš jednoduché a je zapotřebí správného provedení cviků. Učitel proto musí žákům přesně vysvětlit, co mají dělat a důkladně je při cvičení pozorovat a opravovat případné chyby. Jedná se, jako u přímých břišních svalů, především o tzv. „zkracovačky“, ovšem zde neprovádíme cvik přímo (rovně) ale šikmo, např. sed-leh - pravá ruka k levé noze apod. Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 7.

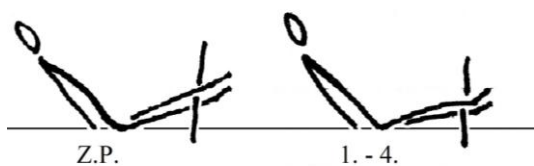
Obrázek 7. Příklady cviků pro sílení šikmých břišních svalů



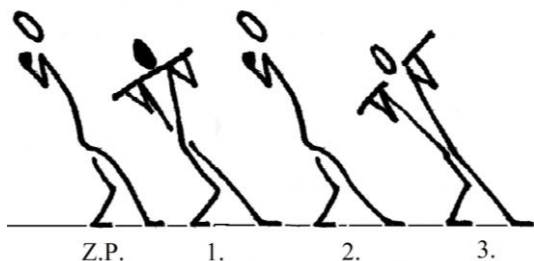
Z.P. leh na břiše, skrčit vzpažmo zevnitř, tyč za hlavu pod lokty

1. – 2. úklon vpravo

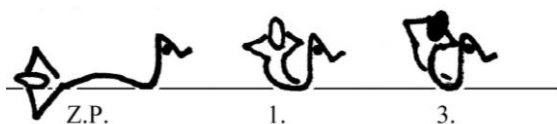
3. – 4. úklon vlevo



Z.P. vzpor sedmo, přednožit, tyč mezi kotníky
1. – 4. přetáčet tyč zkřížmo levou nad pravou a naopak



Z.P. podřep přednožný pravou, mírný rovný
záklon, skrčit připažmo, tyč za hlavu rovně
1. vytočit trup vlevo
2. = Z.P.
3. vytočit trup vpravo
4. = Z.P.



Z.P. leh skrčit přednožmo, skrčit vzpažmo
zevnitř, ruce v týl, tyč v podkolení rovně
1. levý loket v pravému kolenu
2. = Z.P.
3. pravý loket v levému kolenu
4. = Z.P.



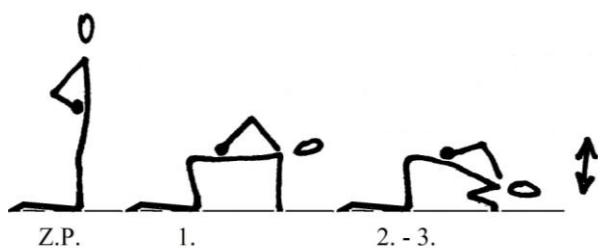
Z.P. leh skrčmo roznožný, tyč před prsa rovně
1. – 2. položit kolena vpravo, ohnutý předklon, hmitat
3. – 4. položit kolena vlevo, ohnutý předklon, hmitat

5.3.8 Cviky pro sílení horních končetin

Cviky pro sílení horních končetin by měly obsahovat různá předpažování, rotace paží, tlaky apod. Horní končetina začíná ramenním kloubem a svaly, které se k němu upínají. Většina svalů má funkci rotátoru, ať už zevního či vnitřního. Proto bychom měli zařazovat do cvičení rotace paží. Dalšími důležitými funkcemi jsou flexe a extenze, proto zařazujeme cviky jako předpažování, vzpažování atd. Nejčastěji posilujeme m. biceps brachii a m. triceps brachii již zmíněnou extenzí, flexí a rotacemi. Ostatní svaly na paži jsou synergisté, které se protahují s již zmíněnými svaly. Svaly předloktí jsou převážně natahovače a ohýbače prstů

(flexory a extenzory), které posílíme různými tlaky např. tlačít dlaněmi proti sobě. Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 8.

Obrázek 8. Příklady cviků pro sílení horních končetin

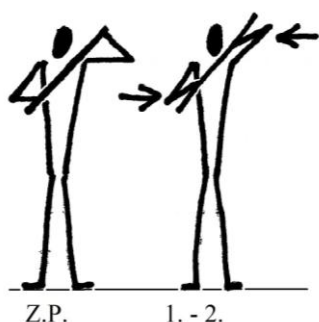


Z.P. klek, skrčit zapažmo dovnitř, tyč za tělo rovně

1. vzpor klečmo pravoruč, levou skrčit zapažmo dovnitř

2. – 3. klik na pravé, čelem se dotknout hřbetu pravé ruky, výdrž

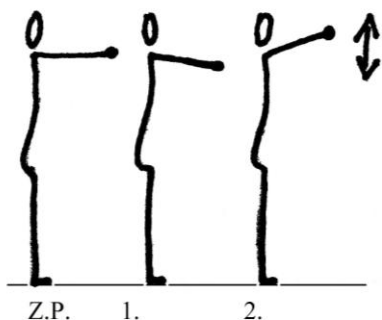
4. = 1. (totéž na levé ruce)



Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč za hlavu šikmo levou vzad dolů

1. – 2. tisknout tyč

3. – 4. povolit stisk

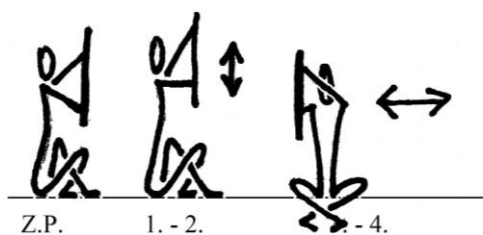


Z.P. stoj spojný, tyč před prsa rovně

1. tyč před prsa poníž, hmitat

2. tyč před prsa povýš, hmitat

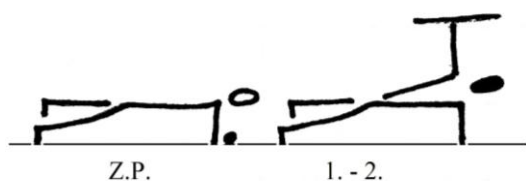
(hmitáme velkou frekvencí)



Z.P. sed zkřížený skrčmo pravou přes (turecký sed), tyč před tělo levou svisle vzhůru

1. – 2. hmitat nahoru a dolů

3. – 4. hmitat doprava a doleva



Z.P. vzpor ležmo rozkročný, tyč na zemi před tělem

1. – 2. vzít tyč levou a upažit, vytočit trup vlevo

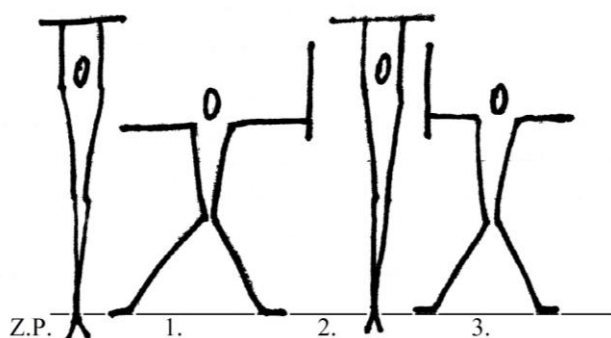
3. – 4. zpět do Z.P.

(totéž na druhou stranu)

5.3.9 Cviky pro „rozvoj vnitřních orgánů“

Cviky pro rozvoj vnitřních orgánů obsahují převážně poskoky. Správným prováděním cvičení nejenom že zvýšíme odolnost organismu proti nemocem, ale zlepšíme tak i činnost vnitřních orgánů. Pokud nám správně fungují vnitřní orgány jsme odolnější a z případné nemoci se můžeme rychleji vyléčit. Podle Kose (1965, 4) „při přeskokách dochází k značnému zvýšení činnosti vnitřních orgánů. Krevní oběh a srdeční činnost stoupne na několikanásobnou hodnotu klidového stavu, plicní ventilace se zvětšuje zrychlením dechové frekvence a prohloubením dechu. V rámci zvýšení činnosti vnitřních orgánů stoupá i funkce vyměšovací soustavy.“ Zvýší-li se funkce vnitřních orgánů, zvyšuje se tak i celková tělesná zdatnost. Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 9.

Obrázek 9. Příklady cviků pro „rozvoj vnitřních orgánů“



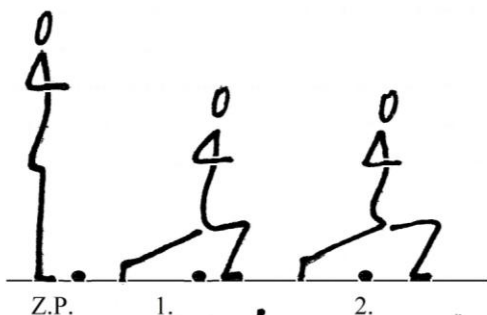
Z.P. stoj spatný, tyč nad hlavu rovně

1. výskokem široký stoj rozkročný, upažit, tyč v levé ruce

2. = výskokem Z.P.

3. výskokem široký stoj rozkročný, upažit, tyč v pravé ruce

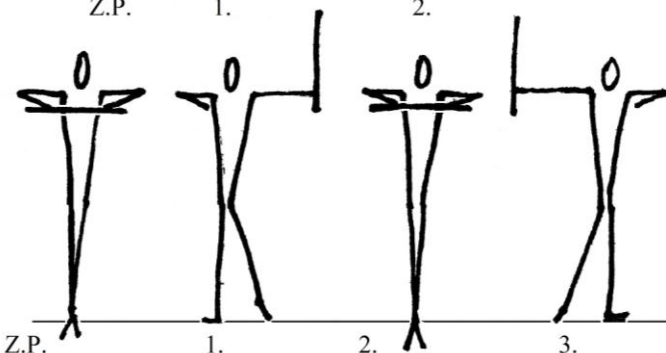
4. = výskokem Z.P.



Z.P. stoj spojný, skrčit zapažmo, tyč před tělem na zemi

1. přeskokem podřep zánožný levou

2. přeskokem podřep zánožný pravou



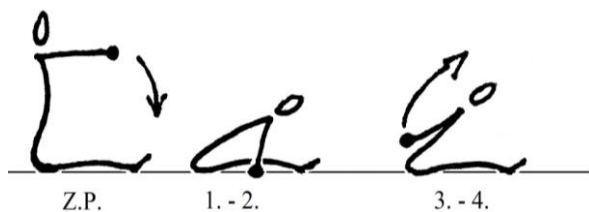
Z.P. stoj spatný, skrčit upažmo, ruce před rameny, tyč před prsa rovně

1. výskokem stoj únožný levou, upažit levou, tyč v levé ruce

2. = výskokem Z.P.

3. výskokem stoj únožný pravou, upažit pravou, tyč v pravé ruce

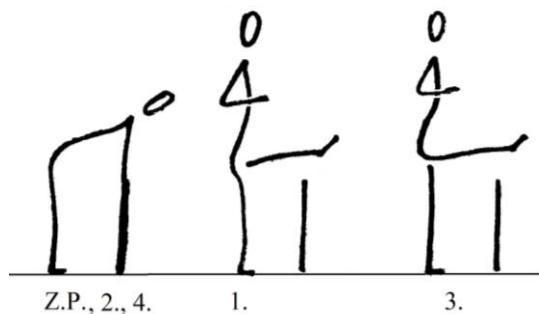
4. = výskokem Z.P.



Z.P. sed, tyč obouruč na konci před prsa rovně

1. – 2. sed pokrčmo, tyč protáhneme pod dolními končetinami

3. – 4. přesedem protáhneme tyč pod hýžděmi a za zády



Z.P. stoj spojný, tyč před tělem v pravé ruce, volný konec opřen o zem

1. přešvih přednožmo levou

2. = Z.P.

3. přešvih přednožmo pravou

4. = Z.P.

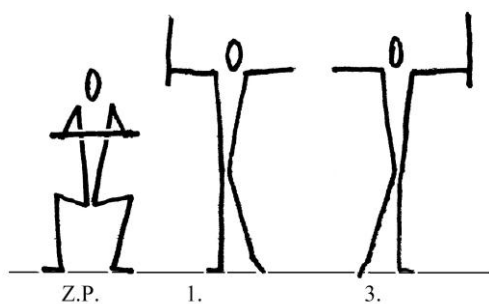
(při přešvihů na okamžik pustíme tyč a ihned ji zase uchopíme)

5.3.10 Cviky částečně uklidňující

Cviky částečně uklidňující uzavírají sérii cvičení, a proto by se mělo jednat o cviky, které nejsou příliš fyzicky náročné. Můžeme sem zařadit různá rovnovážná a koordinační cvičení. V této části cvičení je možno zařadit i strečink.

Cviky na rozvoj vnitřních orgánů a cviky částečně uklidňující se často nahrazují cviky speciálního zaměření, které slouží k tomu, aby se jedinec připravil na prvky v hlavní části vyučovací jednotky. Zvolili jsme cviky prezentované na obrázku 10.

Obrázek 10. Příklady cviků částečně uklidňujících



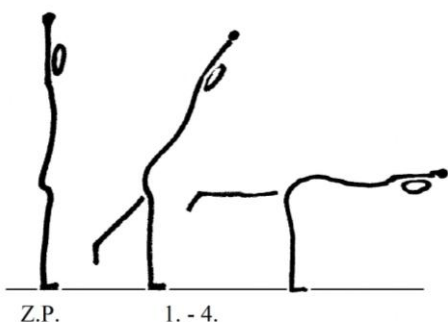
Z.P. podřep rozkročný, tyč před prsa rovně

1. stoj úložný levou, upažit, tyč svisle v pravé ruce

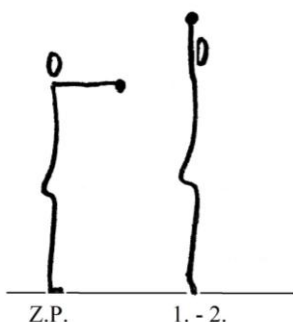
2. = Z.P.

3. stoj úložný pravou, tyč svisle v levé ruce

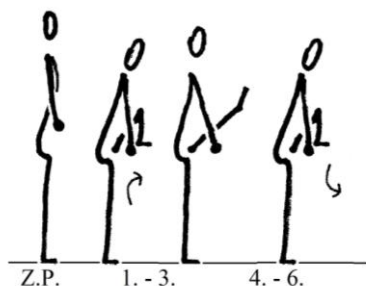
4. = Z.P.



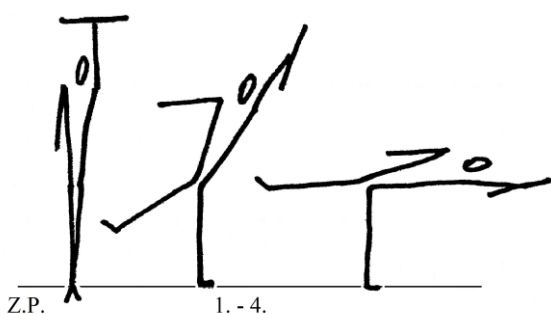
Z.P. stoj spojný, tyč nad hlavu rovně
 1. – 4. váha předklonmo, tyč obouruč na konci nad hlavu rovně
 (možno modifikovat se zavřenýma očima)



Z.P. stoj spojný, tyč před prsa rovně
 1. – 2. výpon, tyč nad hlavu rovně
 3. – 4. = Z.P.



Z.P. stoj spojný, tyč před tělem rovně
 1. – 3. přešvihem skrčmo přednožit levou
 4. – 6. přešvihem skrčmo vzad přinožit levou
 (totéž pravou nohou)



Z.P. stoj spatný, připažit pravou ruku, vzpažit levou ruku, tyč uprostřed nad hlavu rovně v levé ruce
 1. – 4. váha úklonmo, tyč nad hlavu rovnoběžně se zemí v levé ruce

5.4 Přípravy cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky

Z již zvolených cviků v jednotlivých svalových oblastech jsem vytvořila přípravy cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky, které jsou vhodné k přímému použití ve vyučovací jednotce. Pro ukázkou jsem připravila 2 přípravy složené vždy z 10 cviků; z každé oblasti jeden cvik, které se nacházejí v přílohách této bakalářské práce. Pro kombinovatelnost jednotlivých cviků nejsou žádné podmínky. Ovšem je vhodné, aby na sebe cviky navazovaly, alespoň co se týče poloh těla, tedy aby žáci nemuseli střídat např. sed, stoj

a leh. Vhodné je pomalu přecházet z jedné polohy do druhé v rozmezí několika cviků; můžeme začít stojem, další cvik zařadit v podřepu nebo kleku, pak mohou následovat cviky vleže nebo sedu.

6 ZÁVĚR

V bakalářské práci jsem nastínila možnosti, jak využít krátkou tyč v průpravné části vyučovací jednotky a jak si krátkou tyč vyrobit.

Hlavní cíl, kterým bylo vybrat a modifikovat vhodné cviky s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky, jsem splnila. Cviky jsem zvolila tak, aby splňovaly požadavky na protažení nebo posílení svalové skupiny a zároveň, aby byly pro žáky zajímavé. V tělesné výchově by nemělo jít pouze o objemovou stránku hodiny, ale i o psychický prožitek, proto doufám, že správně zvolené cviky mohou žáky obohatit nejen fyzicky, ale i psychicky. Navození pozitivní atmosféry při hodinách tělesné výchovy je žádoucí.

Splnila jsem i dílčí cíle, kdy jsem měla charakterizovat gymnastické náčiní krátká tyč a nastínil možnosti vytvoření tohoto náčiní v rámci mezipředmětových vztahů. Na základě specifikace svalových skupin procvičovaných v průpravné části vyučovací jednotky jsem měla vybrat vhodná cvičení pro jednotlivé oblasti těla, což úzce souvisí s hlavním cílem a to práce splnila. Nakonec jsem měla sestavit přípravy vhodné pro cvičení s krátkou tyčí v průpravné části vyučovací jednotky tělesné výchovy, které jsou k nahlédnutí v přílohách.

Zpracování bakalářské práce mě obohatilo v mnoha směrech. Prohloubila jsem si své znalosti v oblasti historie gymnastiky a základní gymnastiky. Dále jsem si zopakovala znalosti z anatomie člověka. Celkově jsem si potvrdila důležitost průpravné části nejen ve vyučovací jednotce, ale nutnost rozcvičení před každou pohybovou aktivitou. Nemalý význam má i fakt, že vzhledem k oboru, který studuji, mohu v budoucí praxi propojit činnosti technického charakteru s pohybovou aktivitou a tím možná obohatit nejen „nářadovnu“ školy, ale i pohybové prožitky žáků.

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce, jejíž název zní Cvičení s krátkou tyčí jako prostředek základní gymnastiky, je rozdělena na dvě části. V teoretické části jsou zpracovány přehledy poznatků, kde se zabýváme vývojem gymnastiky, její historií, tělovýchovnými systémy a zařazením tělesné výchovy do vzdělávání. Od dělení gymnastiky se přes základní gymnastiku a cvičení s náčiním, správné držení těla a využití zvuků a hudby dostáváme ke krátké tyči a možnostem jejího využití v jednotlivých částech vyučovací jednotky, kde specifikuji rozdělení vyučovací jednotky a možnosti využití.

V praktické části bakalářské práce jsem za využití mezipředmětových vztahů, vzhledem k mému druhému oboru, který má technický charakter, zařadila možnosti výroby krátké tyče a možnost vylepšení krátké tyče pomocí DIY. Jedná se o zjednodušené technologické postupy výroby krátké tyče a možnost „zkrášlení“ krátké tyče pomocí WASHI pásků. Vybrali jsme cviky s krátkou tyčí vhodné pro jednotlivé oblasti těla, která jsem specifikovala, charakterizovala, nakreslila a popsala. Nakonec jsem z vybraných cviků s krátkou tyčí vytvořila přípravy cvičení, které je možné využít v průpravné části vyučovací jednotky, a které jsem zařadila do příloh práce.

8 SUMMARY

This thesis, which is named “Exercising with a short rod as a means of basic gymnastics” is divided into two parts. The theoretical part includes an overview of findings and deals with the development of gymnastics, its history, physical education systems, and the physical education as a part of education. Starting with the division of gymnastics we continue with description of basic gymnastics, exercises with equipment, proper posture and the use of sound and music to finish with the short stick and the possibilities of its use in individual parts of the lesson, where the division of the teaching unit and possibilities are discussed in detail.

In the practical part of the thesis, in order to embed interdisciplinary relations, the possibility of manufacturing a short rod by using a simplified technological process and the possibility of improving its design with the WASHI strips were described. We choose exercises with a short rod suitable for different parts of the body were specified, characterized, drew and described in detail. Finally, the preparation of exercises with a short rod that can be used in the preparatory part of the lesson were created, which were included in the Annexes.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

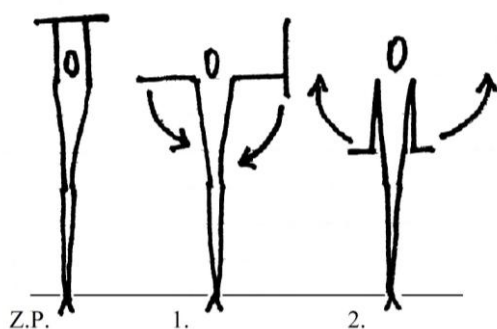
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing, a. s.. ISBN 80-247-0948-1.
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení*. Plzeň: Západočeská univerzita. 88 s. ISBN 80-7082-822-6.
- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Rektorát UP v Olomouci.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. Univerzita Karlova v Praze. ISBN 80-246-0425-6.
- Hrčka, J., & Kos, B. (1972). *Základná gymnastika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Kos, B. (1965). *Cvičení se švihadly*. Praha: ÚV ČSTV.
- Kos, B., & Teplý, Z. (1980). *Kondiční gymnastika: 1500 základních cvičení*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing. 192 s. ISBN 80-247-1006-4.
- Livorová, H. (1988). *Názvosloví cvičení s nářadím*. Praha: Tisk Metasport Ostrava 1156/88.
- Mužik, V., & Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex. 144 s. ISBN 80-85783-17-7.
- Novotná, V. a kol. (2003). *Gymnastika*. Praha: EC FTVS. ISBN 80-246-0661-5.
- Petr, O., & Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN. 150s. ISBN
- Reitmayer, L. (1972). *Dějiny školní tělesné výchovy v českých zemích*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství
- Ryba, J., Dlabáček, V., Feltlová, D., Fialová, D., Komeščík, B., Šmíd, P., & Švec, J. (1996). *Vybrané kapitoly z didaktiky školní tělesné výchovy v obecné škole*. Hradec Králové: Gaudeamus. 148 s. ISBN 80-7041-025-6.
- Serbus, L. (1968). *Prostná cvičení v praxi*. Praha: Olympia. 428 s.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum. 178s. ISBN 80-246-0973-8.
- Zítka, M., Kostadinovová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., & Skopová, M. (2000). *Všeobecná gymnastika[speciální učební text]*. Praha. ISBN 80-902509-71

10 PŘÍLOHY

Příloha A. Příprava cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky 1

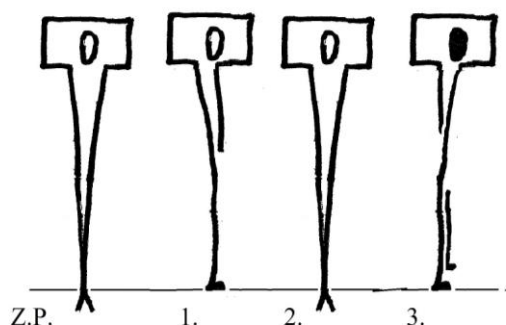
Příloha B. Příprava cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky 2

Příloha A. Příprava cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky 1



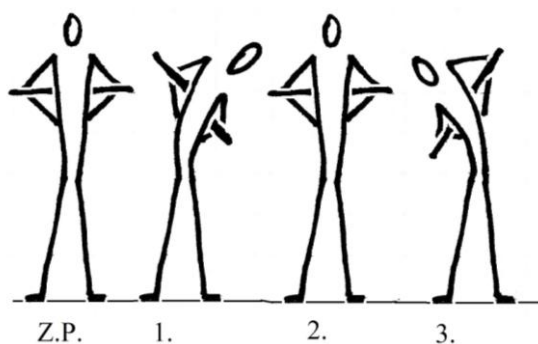
Z.P. stoj spatný, tyč nad hlavu rovně

1. upažit, tyč v levé ruce
2. z upažení připažit, tyč předat za tělem
3. upažit, tyč v pravé ruce
4. z upažení vzpažit, tyč nad hlavu rovně



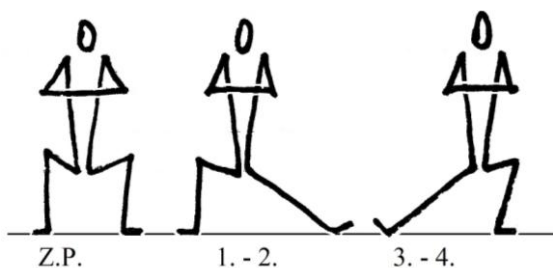
Z.P. stoj spatný, pokrčit upažmo předloktí svise vzhůru, tyč nad hlavu rovně

1. vytočit trup
2. = Z.P.
3. vytočit trup vpravo
4. = Z.P.



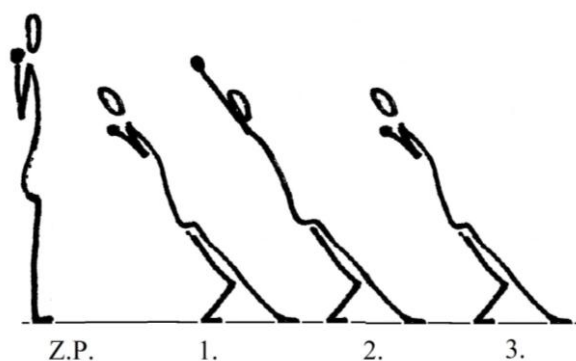
Z.P. mírný stoj rozkročný, ruce v bok, tyč na tělo rovně

1. úklon vlevo
2. = Z.P.
3. úklon vpravo
4. = Z.P.



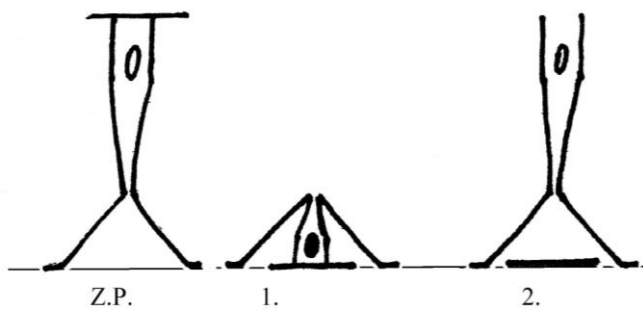
Z.P. podřep rozkročný, tyč před tělo rovně

1. – 2. přenosem podřep únožný levou
3. – 4. přenosem podřep únožný pravou



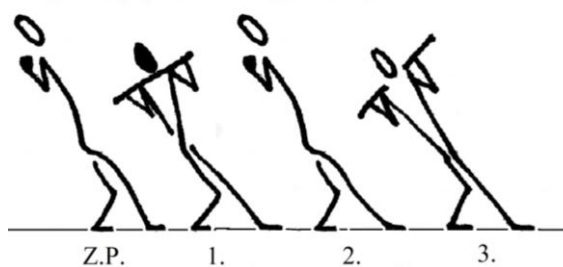
Z.P. stoj, skrčit připažmo, tyč za hlavu rovně

1. výpadem levou vzad, podřep přednožný pravou, mírný rovný záklon
2. vzpažit, tyč nad hlavu rovně
3. = 1.
4. = 2.



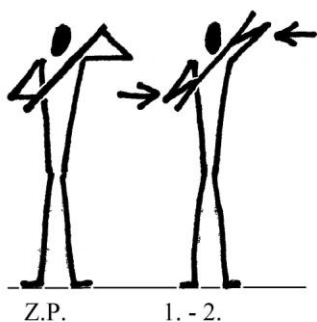
Z.P. široký stoj rozkročný, tyč nad hlavu rovně

1. předklon, tyč položit na zem
2. vzpažit, tyč před tělem na zemi
3. předklon, tyč uchopit
4. = Z.P.



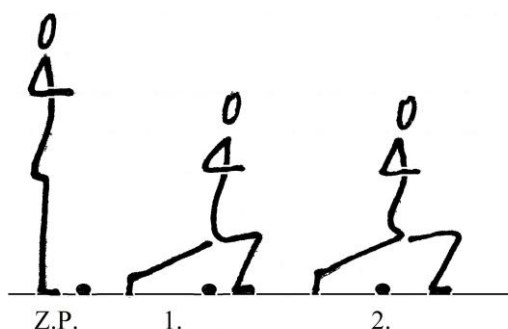
Z.P. podřep přednožný pravou, mírný rovný záklon, skrčit připažmo, tyč za hlavu rovně

1. vytočit trup vlevo
2. = Z.P.
3. vytočit trup vpravo
4. = Z.P.



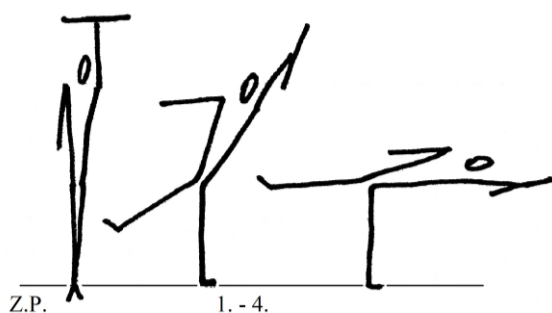
Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč za hlavu šikmo levou vzad dolů

1. – 2. tisknout tyč
3. – 4. povolit stisk



Z.P. stoj spojný, skrčit zapažmo, tyč před tělem na zemi

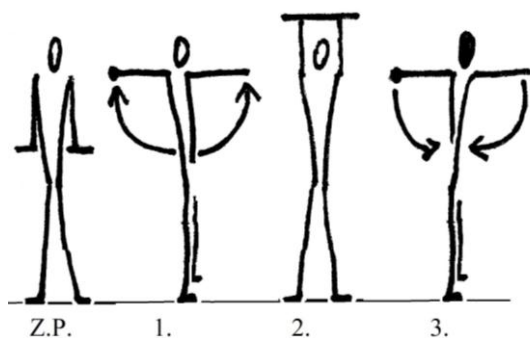
1. přeskokem podřep zánožný levou
2. přeskokem podřep zánožný pravou



Z.P. stoj spatný, připažit pravou ruku, vzpažit levou ruku, tyč uprostřed nad hlavu rovně v levé ruce

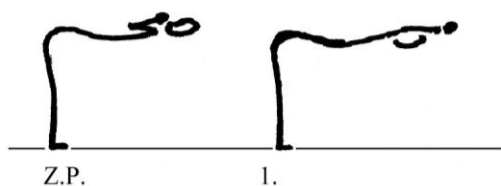
1. – 4. váha úklonmo, tyč nad hlavu rovnoběžně se zemí v levé ruce

Příloha B. Příprava cvičení s krátkou tyčí pro průpravnou část vyučovací jednotky 2



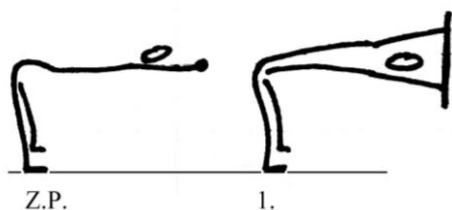
Z.P. mírný stoj rozkročný, tyč za tělem rovně

1. obloukem vzhůru levou předpažit, pravou zapažit, tyč v pravé ruce, vytočit trup vpravo
2. obloukem tyč uchopit obouřuč nad hlavou
3. obloukem dolů levou zapažit, pravou předpažit, tyč v levé ruce, vytočit trup vlevo
4. = Z.P.



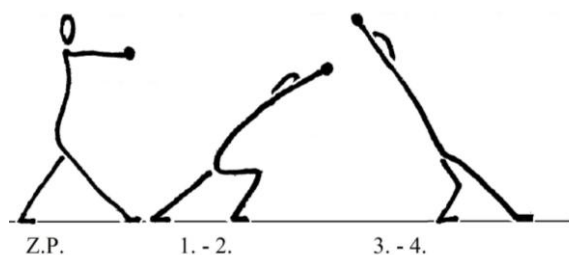
Z.P. mírný stoj rozkročný, rovný předklon, tyč na lopatky rovně

1. tyč nad hlavu rovně
2. = Z.P.



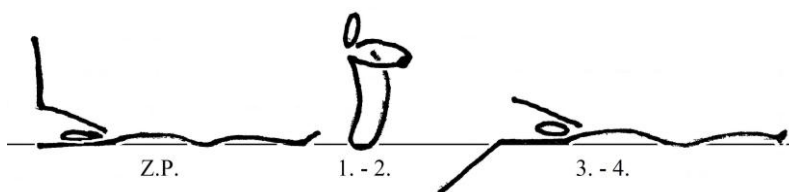
Z.P. mírný stoj rozkročný, rovný předklon, tyč nad hlavu rovně

1. trup vytočit vpravo
2. = Z.P.
3. trup vytočit vlevo
4. = Z.P.



Z.P. široký stoj rozkročný pravou vpřed, tyč před prsa rovně

1. – 2. přenosem podřep zánožný levou, rovný předklon, tyč nad hlavu rovně
3. – 4. přenosem a napnutím pravé podřep přednožný pravou, mírný záklon, tyč nad hlavu rovně (trup a pravá noha v jedné přímce)



Z.P. leh vzpažit, tyč v levé

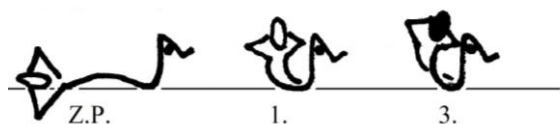
1. – 2. sed přednožit, tyč před tělem z pravé do levé ruky

3. – 4. leh, vzpažit, tyč v pravé

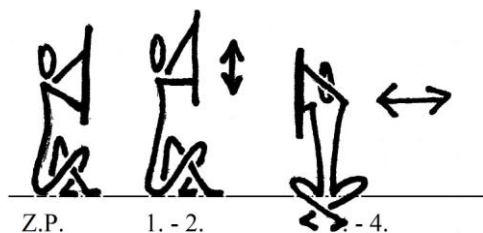


Z.P. leh, tyč před prsa rovně
 1. skrčit přednožmo vzhůru
 levou, tyč pod chodidla
 2. – 5. přednožit levou
 6. = Z.P.

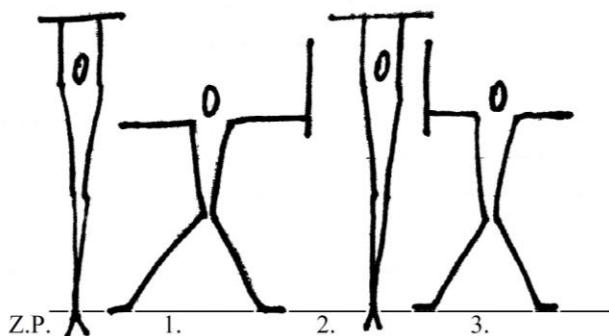
(totéž na pravou stranu)



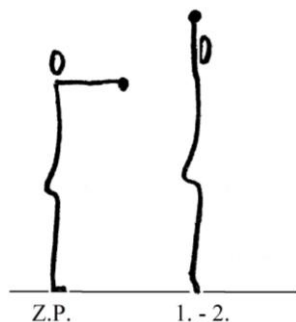
Z.P. leh skrčit přednožmo, skrčit vzpažmo
 zevnitř, ruce v týl, tyč v podkolení rovně
 1. levý loket v pravému koleni
 2. = Z.P.
 3. pravý loket v levému koleni
 4. = Z.P.



Z.P. sed zkřížný skrčmo pravou přes
 (turecký sed), tyč před tělo levou svisle
 vzhůru
 1. – 2. hmitat nahoru a dolů
 3. – 4. hmitat doprava a doleva



Z.P. stoj spatný, tyč nad hlavu rovně
 1. výskokem široký stoj rozkročný, upažit,
 tyč v levé ruce
 2. = výskokem Z.P.
 3. výskokem široký stoj rozkročný, upažit,
 tyč v pravé ruce
 4. = výskokem Z.P.



Z.P. stoj spojný, tyč před prsa rovně
 1. – 2. výpon, tyč nad hlavu rovně
 3. – 4. = Z.P.