

Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

Kruhový provoz jako specifická didaktická forma ve školní tělesné výchově  
Bakalářská práce

Autor: Jana Míčková

Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.  
Olomouc 2012/2013

### **Bibliografická identifikace**

<b>Jméno a příjmení autora:</b>	Jana Míčková
<b>Název bakalářské práce:</b>	Kruhový provoz jako specifická didaktická forma ve školní tělesné výchově
<b>Pracoviště:</b>	Katedra sportu
<b>Vedoucí:</b>	PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2013

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá kruhovým provozem jako specifickou didaktickou formou v hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách. Jedním z úkolů bylo zjistit, zda vyučující znají, popř. využívají tento druh cvičení a kdy jej zařazují do výuky.

**Klíčová slova:** kruhový trénink, kruhový provoz, tělesná výchova, vyučovací jednotka.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jana Míčková  
**Title of the master's thesis:** Circular operation as the specific didactic form in school physical education  
**Department:** Department of Sport  
**Supervisor:** PaedDr. Soňa Formánková, Ph.D.  
**The year of presentation:** 2013

**Abstract:**

Bachelor thesis deals with the operation of a specific didactic in the lessons in the form of physical education at elementary and secondary schools. One of the tasks was to find out whether the teachers know. take advantage of this kind of exercise, and when it classified into teaching.

**Keywords:** circuit training, circular operation, physical, education lesson.

I agree with lending of my bachelor thesis within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. 4. 2013

.....

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

V Olomouci dne 30. 4. 2013

.....

## **OBSAH**

1 ÚVOD.....	8
2 PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1 Didaktické formy.....	9
2.1.1 Základní didaktické formy.....	9
2.1.1.1 Hromadné didaktické formy.....	9
2.1.1.2 Skupinové didaktické formy.....	10
2.1.2 Specifické didaktické formy.....	10
2.1.2.1 Doplnková cvičení.....	10
2.1.2.2 Variabilní provoz.....	11
2.1.2.3 Kruhový provoz a kruhový trénink.....	11
2.1.3 Hlavní úkoly kruhového provozu.....	12
2.1.4 Obsah kruhového provozu.....	14
2.1.5 Řízení kruhového provozu.....	16
2.2 Struktura vyučovací jednotky.....	18
2.3 Zapojené svalové skupiny.....	21
2.4 Rozvoj pohybových schopností .....	24
2.4.1 Rozvoj pohyblivosti.....	24
2.4.2 Rozvoj síly.....	25
2.4.3 Rozvoj obratnosti.....	25
2.4.4 Rozvoj rychlosti.....	26
2.4.5 Rozvoj vytrvalosti.....	26
3 CÍLE.....	27
3.1 Cíl práce.....	27
3.2 Dílčí cíle.....	27
3.3 Úkoly.....	27
4 METODIKA.....	28
5 VÝSLEDKY A DISKUZE.....	29
5.1 Popis.....	29
5.2 Kruhové provozy bez náčiní.....	30
5.3 Kruhový provoz s malými činkami.....	37

5.4	Kruhový provoz s plným míčem.....	40
5.5	Kruhový provoz s krátkým švihadlem.....	42
5.6	Kruhový provoz s využitím náčiní a náradí.....	44
5.7	Diskuse k využití kruhového provozu v pedagogické praxi.....	56
6	ZÁVĚR.....	57
7	SOUHRN.....	58
8	SUMMARY.....	59
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	60
10	PŘÍLOHY.....	61
10.1	Anketa.....	61
10.2	Kruhový provoz.....	61

# 1 ÚVOD

Předmětem této bakalářské práce je sestavit kruhové provozy pro vyučovací jednotky na základních školách, ale i pro tréninkové jednotky zaměřené na posílení hlavních svalových skupin či k zahřátí organismu.

Malé činky, plný míč či švihadlo využíváme jak v povinné tělesné výchově, tak při speciální přípravě např. v atletice, gymnastice, sportovních hrách, možná ve všech sportovních odvětvích. Tato náčiní často také slouží jako prostředek při kondiční a koordinační průpravě. Nezřídka se také používají při protahovacích cvičeních ke zvýšení flexibility. Plný míč primárně slouží zejména k posilování, respektive ke zvyšování fyzické kondice a k rehabilitaci.

Jsou finančně dostupnými a na prostor nenáročnými prostředky používané často v hodinách tělesné výchovy. Díky nenáročnému využití, malé technické obtížnosti a přitom vysoké intenzitě cvičení jsou ideálními prostředky ke zpestření průpravné části hodiny.

Cvičení s malými činkami a plným míčem působí především na svalstvo horních končetin a břišní svalstvo. Cvičení se švihadlem má vliv zejména na svalstvo dolních končetin a zlepšuje pružnost v kotnících. Dále zdokonaluje kloubní pohyblivost paží, nejvíce zápěstí. Rozvíjí také základní pohybové vlastnosti: sílu, vytrvalost a obratnost.

Cvičení prohlubují dýchání a činnost kardiovaskulární soustavy. Zvýšení funkce všech vnitřních orgánů zlepšuje celkovou tělesnou zdatnost. Ze začátku vyžadují pohyby zvýšenou pozornost a dostatečné soustředění.

Obtížnost cvičení je uzpůsobena fyzické zdatnosti, věku a zdravotnímu stavu jedinců. Výše uvedené náčiní jsou vhodná nejen pro mládež, ale i pro dospělé. Nejsou vhodná pro jedince s onemocněním pohybového aparátu.



## **2 PŘEHLED POZNATKŮ**

Bakalářská práce se zabývá kruhovým provozem jako specifikou didaktickou formou v tělesné výchově. V této kapitole se budu věnovat didaktickým formám, úkolům kruhového provozu, jeho obsahem a řízením, strukturou vyučovací jednotky a metodikou rozvoje pohybových schopností.

### **2.1 Didaktické formy**

Didaktické formy můžeme charakterizovat jako soubor vnitřního uspořádání řízení didaktického procesu, kterými zabezpečujeme realizaci tréninkového procesu (Nykodým et al., 2006).

Dělení podle Střeškové (2009), kde jsou didaktické formy rozděleny do dvou skupin:

- základní didaktické formy (hromadné, skupinové, individuální),
- specifické didaktické formy (kruhový trénink, cvičení na stanovištích, doplňkové cvičení).

#### **2.1.1 Základní didaktické formy**

##### **2.1.1.1 Hromadné didaktické formy**

Hromadnou didaktickou formou rozumíme takovou organizaci gymnastické jednotky, kdy žáci plní určitý pohybový výkon pod bezprostředním vedením učitele (Střešková, 2009).

Hromadné formy se využívají především při jednoduchých a známých činnostech, ale i při nácviku složitějších tvarů či vazeb, při nichž je nutné soustředit pozornost žáků na výklad techniky cviku (Petr & Svatoň, 1985).

Při větším počtu cvičenců je ovšem omezována možnost korekce chyb i individuální hodnocení. Učitel však musí mít o žácích dostatečný přehled a žáci zase o něm. Měl by je i při této formě dostatečně motivovat a kontrolovat jejich aktivitu (Sýkora et al., 1985).

Výhodou hromadné formy je neustálé prohlubování vzájemných vztahů a z nich plynoucí soutěživost (Choutka, 1973).

Hromadná didaktická forma se využívá ve všech částech vyučovací jednotky. Nejefektivnější je využití didaktické formy, kdy lze do tělocvičné aktivity zapojit současně co nejvíce žáků. Může to být například v rušné, průpravné části, nebo v hlavní části při cvičení na prostných. I když zařazení hromadné formy v hlavní části hodiny bude mít nižší pedagogicky využitý čas a z něho dále nižší efektivita vyučovací jednotky, je v prvním stádiu učebního procesu vhodné vytvořit žákům čas na přemýšlení o činnosti, soustředění, sledování ostatních žáků, sebehodnocení a hledání vlastních chyb (Frömel, 1983).

### **2. 1. 1. 2 Skupinové didaktické formy**

Skupinové formy rozdělují žáky do samostatných skupin po 3 až 6 žácích s rozdílným učebním obsahem, kteří řeší společný pohybový úkol.

Cílem skupinových forem je aktivní zapojení žáků, lepší využití tréninkového času a rozvoj spolupráce a tvořivosti (Strešková, 2009).

Řídící role učitele probíhá zprostředkovaně přes vedoucí družstev nebo ve větší míře zapojuje co nejvíce žáků do spolupráce na účasti řízení hodiny (Frömel, 1983).

Při skupinovém cvičení v závislosti na jejich složení a materiálních podmínkách, může učitel každé ze skupin udělit jiný úkol. Probíhá-li stejné nebo podobné cvičení, dává všem žákům stejné požadavky (Petr & Svatoň, 1985).

Nejčastěji se tato forma využívá v hlavní části hodiny. Při vhodně zvoleném obsahu ji ovšem můžeme použít jak v části průpravné, tak i v závěrečné části hodiny (Frömel, 1983).

## **2. 1. 2 Specifické didaktické formy**

### **2. 1. 2. 1 Doplnková cvičení**

Doplnkovými cvičeními rozumíme tělocvičnou činnost žáků, rozšiřující „hlavní“ tělocvičnou činnost a tím vyplňující didaktický čas, který není využit pro tělocvičnou

aktivitu. Cílem zařazování doplňkových cvičení však není jen vyplnění didaktického času mezi cvičením na hlavním stanovišti, ale přispět i v širším měřítku k plnění cílů školní tělesné výchovy.

### **2. 1. 2. 2 Variabilní provoz**

Variabilním provozem rozumíme rychle se střídající tělesná cvičení, zaměřená především na rozvoj tělocvičných dovedností, při nichž žáci postupně střídají různá stanoviště.

### **2. 1. 2. 3 Kruhový provoz, kruhový trénink**

Kruhový provoz je specifická forma školní tělesné výchovy, v níž jsou střídající se tělesná cvičení zaměřená především na rozvoj pohybových schopností a žáci postupují po jednotlivých zpravidla do kruhu uspořádaných stanovištích. Kruhový provoz je aplikace „kruhového tréninku“ do podmínek školní tělesné výchovy.

Zde je důležité uvědomit si a zapamatovat zejména to, že v kruhovém provozu pracujeme s pohybovými s c h o p n o s t m i. Níže bude popsána jiná specifická didaktická forma – variabilní provoz (pracuje s pohybovými d o v e d n o s t m i). Kruhový provoz zařazujeme do hodin školní tělesné výchovy jako velmi účinnou formu učebního procesu. Obdobně jako účinné využití kruhového tréninku v tréninkové jednotce jakéhokoliv sportovního odvětví.

Při kruhovém tréninku je vymezen:

- čas cvičení na jednotlivých stanovištích (20-30 sekund),
- čas na přechod mezi stanovišti (5-20 sekund),
- počet stanovišť (6-12),
- počet okruhů – opakování,
- čas mezi jednotlivými okruhy,
- intenzita.

Na kruhový provoz se používá především vlastní váha těla, cvičení s náčiním a cvičení na nářadí (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985).

Hlavním úkolem kruhové formy je přispět k rozvoji pohybových schopností a samostatnosti žáků, zpestřit ostatní didaktické formy a maximálně využít didaktický čas. Také rozvíjí orientaci při rychle se měnících podmínkách a schopnost přizpůsobit se jim (Frömel, 1983).

Při volbě obsahu dbáme na střídání zapojení různých svalových skupin na jednotlivých stanovištích, střídání kondičních a relaxačních cvičení, střídání úrovně zatížení a střídání tělesných cvičení.

Řízení kruhového provozu se zajišťuje nejčastěji třemi způsoby organizace:

- vymezení počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení času),
- vymezení cvičební doby na stanovištích,
- vymezení počtu opakování na jednotlivých stanovištích i doby na přechod k dalšímu stanovišti.

Organizačně nejjednodušší je řízení časem, vymezující cvičební dobu a interval odpočinku mezi stanovišti pro všechny žáky. Většinou se cvičební doba pohybuje mezi 20 až 60 sekundami a podobná časová dotace platí i pro délku odpočinku, který může být ovšem i 2-3x delší, záleží na druhu zaměření kruhového provozu (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Pro strukturu je typický počet 6-12 stanovišť. Počet však může být jak vyšší tak nižší, dle počtu žáků, prostorových a materiálních podmínek a především zvoleným obsahem.

Kruhový provoz se zařazuje z hlediska struktury vyučovací jednotky kolem 30. minuty. Může tvořit závěr hlavní části hodiny na úkor prodloužení závěrečné části. Výjimečně může být použit i do průpravné části, kdy například budeme usilovat o vytvoření ztížených podmínek pro následující učební proces (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002; Sýkora et al., 1985).

### **2. 1. 3 Hlavní úkoly kruhového provozu**

Podle Frömela (1983) považujeme za hlavní úkoly kruhového provozu:

- Přispět k rozvoji pohybových schopností žáků.

Nechci být pesimista, ale možná je to jedině škola a v ní dobrý učitel tělesné výchovy, který může zajistit rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti, obratnosti, pohyblivosti a koordinace vůbec u dnešní běžné mladé populace, žijící často „pohybuprostým“ životem, bez obyčejného běhání po venku, zbavené ve větší míře možnosti šplhat po stromech, házet kamením. A zde je kruhový provoz naprosto na místě. Ze své zkušenosti studentky střední školy vím, že pokud je postaven tak, že žáky zaujme buď výběrem cvičení, nebo hudebním doprovodem, pokud jsou žáci správně namotivovaní, provádí jindy ne příliš oblíbená posilovací cvičení bez většího „reptání“.

- Maximálně využít didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu.

Při tomto typu cvičení jsou současně zapojeni všichni žáci, nedochází k žádným časovým prodlevám spojeným např. s čekáním na uvolnění náradí při sportovní gymnastice, čekání na míč či přihrávku ve sportovních hrách, nebo s čekáním, až na mne dojde řada skočit do dálky v atletice. Prostě: „cvičí celá tělocvična“.

- Zpestřit didaktické formy používané ve školní tělesné výchově.

Pestrost, střídání činností, změny...to vše dobře uchopené vyučujícím činí tělesnou výchovu přitažlivou i pro „nepohybové“ děti. Pokud vyučující zařadí jednoduchý a po čase pro žáky známý kruhový provoz, na němž si mohou sami otestovat, zda se ve své výkonnosti posunuli, většinou se učitel setká s úspěchem, i když použije stejný nebo podobný kruhový provoz např. každý měsíc.

- Vhodným střídáním tělesných cvičení vytvořit předpoklady pro účinnější zatížení žáků.

Během kruhového provozu je důležité, aby zařazená tělesná cvičení zatěžovala odlišné tělesné segmenty a to především dolní končetiny, horní končetiny, břišní svalstvo nebo záda. Jinak řečeno je vhodné, aby po cviku, jenž je náročný 'dechově', následoval cvik méně náročný, aby cvičící byl schopen udržet vysokou kvalitu cvičení (nejde totiž pouze o to, něco odcvičit, ale také o to, aby samotné cvičení bylo dostatečně kvalitně a technicky správně prováděno).

- Přispět k rozvoji samostatnosti žáků.

Pro cvičení na stanovištích se zpravidla připravujeme materiály, které usnadní orientaci žáků v tom, co mají cvičit. Jde buď o úkolové karty pro jednotlivá stanoviště kruhového provozu (nejčastěji s grafickým záznamem cviku, který se na daném stanovišti má provádět, a s jeho popisem) nebo dostanou žáci do rukou svou „osobní úkolovou kartu“ (na ní pak je zakresleno pořadí cviků na jednotlivých stanovištích). Tuto kartu si žáci přenáší z jednoho cvičebního místa na další. Karta může mít stejný obsah pro všechny žáky současně cvičící na daném stanovišti, nebo jedno stanoviště (náradí, náčiní) využívá každý žák pro jiné cvičení. Částečně žák řídí svou činnost sám. Samostatně se tedy orientuje v měnících se podmínkách, což je dalším z hlavních úkolů kruhového provozu.

- Rozvíjet u žáků schopnost rychlé orientace v měnících se podmínkách a schopnost přizpůsobit se měnícím se tělocvičným činnostem.

Interval odpočinku, využívaný i k přechodu na další stanoviště, může být zkrácen tak, že zahájení dalšího cvičení (s tím souvisí rychlé „čtení“ v úkolové kartě), tento úkol plní velmi intenzivně.

- Přispět k rozvoji vědomostí žáků o kondiční přípravě.

Informace o kondici, zatížení, zdravotním významu pohybu a dalších podobných tématech získávají žáci většinou mimochodem v průběhu výuky tělesné výchovy. Hodina (nebo její část), jejímž obsahem je zařazení kruhového provozu, je pro učitele příležitostí zpočátku tyto informace shrnout a podtrhnout nejdůležitější aspekty pro danou věkovou kategorii.

#### **2. 1. 4      Obsah kruhového provozu**

Obsahem kruhového provozu jsou tělesná cvičení, vhodná pro rozvíjení pohybových schopností.

Nejlépe vyhovuje, když jsou tělesná cvičení:

- jednoduchá a dostatečně známá,
- zvládnutá žáky po technické stránce,
- nevyžadující záchranu ani pomoc,
- umožňující co nejlépe určit vliv na organismus žáků,
- jednoznačně determinovaná, bez možnosti podstatného zjednodušení.

Vzhledem k tomu, že pro zachování požadavku na využití didaktického času a pro zachování fyziologického účinku tohoto typu cvičení je rychlost střídání stanovišť a cvičení poměrně velká a žáci musí mít jasno, jak dané cvičení vypadá v ideálním provedení, musí mít příležitost se s ním seznámit ještě před zahájením cvičení. Tak, aby bylo možno odstranit případné nedostatky. Je bezpodmínečně nutné všechna cvičení, zařazená do kruhového provozu, se žáky probrat těsně před zahájením cvičení na stanovištích. Je doporučováno tak učinit i v případě, že zvolíte cvik, o němž se domníváte, že je žákům „notoricky známý“. Znamená to tedy před zahájením cvičení v kruhovém provozu projít stanoviště po stanovišti, cvik ukázat, upozornit na jeho fyziologický účinek (co a proč posilujeme) a případně varovat před možným chybným provedením.

Učitel má v průběhu cvičení svých svěřenců povinnost dohlížet nad správností provádění cvičení, nemůže být proto upoután k jednomu stanovišti pro poskytnutí dopomoci či záchrany. Nemůžeme spoléhat na to, že by tuto funkci mohl plnit např. necvičící žák. Ten může být zapojen do zajištění bezpečnosti např. přidržením náradí (zatěžuje švédskou lavičku).

Někdy naopak vyučující může nabídnout alternativu zjednodušení cviku (klik ze vzporu ležmo / klik ze vzporu klečmo) a žák si dle svých ambicí, nebo úrovně svých schopností vybírá sám, zda zvolí alternativu náročnější nebo jednodušší (vhodné také u koedukovaných skupin, kdy cvičí-li současně chlapci i děvčata).

U běžné populace na jednotlivých stanovištích ctíme střídání zapojení různých svalových skupin. Ve specializovaném tréninku sportovních odvětví nebo disciplín můžeme některé svalové skupiny zařadit častěji.

Častá chyba začátečníků – tvůrců kruhového provozu je, že někdy opomenou, že pracují do kruhu, není proto prvního a posledního stanoviště. Při připravování sledu cvičení musíme mít na mysli, že první stanoviště následuje bezprostředně po stanovišti posledním a neměli bychom na těchto dvou stanovištích volit cviky zatěžující stejné svalové skupiny.

Výhodou je střídání kondičních a relaxačních cvičení, střídání zatížení.

Z hlediska zaměření na pohybové schopnosti zjednodušeně můžeme kruhový provoz ve školní tělesné výchově orientovat:

- a) vytrvalostně,
- b) silově,
- c) koordinačně.

Z hlediska cílového zaměření rozlišujeme obecně:

- a) kruhový provoz s všeobecným zaměřením,
- b) kruhový provoz se speciálním zaměřením,
- c) kruhový provoz s diagnostickým zaměřením.

Ve školní praxi je nejčastěji využíván kruhový provoz se všeobecným, tedy všestranným a pestrým obsahem, zapojeno je co nejvíce svalových partií, intervaly odpočinku se zkracují, přechod k dalšímu stanovišti je prostý. Zatímco kruhový provoz se speciálním zaměřením je charakterizován pro určité sportovní odvětví. Kruhový provoz zařadíme před tematické celky učivy.

Příklad: Před tematickou výukou atletiky bude zařazen kruhový provoz se speciálním zaměřením na schopnostní potřeby atletiky. Nebo před nácvikem výmaku, i když není závislý pouze na síle břišního svalstva, zařadíme v předstihu (tedy několik hodin dopředu) krátké kruhové provozy zaměřené na sílení břišních svalů.

Diagnostický kruhový provoz je poněkud specifický – jeho cílem je získat informace o úrovni pohybových schopností žáků a jejich změnách v průběhu školního roku. Jako diagnostická pomůcka je sice jen velmi orientační, ale může mít velkou motivační funkci (pokud používáme během roku stejného kruhového provozu, mohou žáci ve svých evidenčních kartičkách sami evidovat a sledovat změny).

### **2. 1. 5 Řízení kruhového provozu**

Vlastní řízení kruhového provozu zajišťujeme nejčastěji třemi způsoby organizace:

- Vymezením počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích. Tedy jakousi „dávku“, kterou mají svěřenci odcvičit, než se přesunou na další stanoviště. Zvolíme-li tento druh řízení ve školní praxi, je nutno počítat s tím, že zde máme žáky, kteří danou „dávku“ odcvičí rychleji, jiní pomalu a může potom dojít ke kumulaci žáků na jednom stanovišti. Pokud máme dostatek pomůcek i místa v cvičebně, je možno



tento typ řízení zvolit, ovšem při vědomí, že pokud volíme pro všechny stejný počet opakování cviku, může být pro např. trénované žáky tato dávka neúčinná

- Vymezením doby cvičení i počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích. Pro většinu vyučujících se tento způsob řízení v běžné učitelské praxi, kde je ve třídě (nebo cvičící skupině) kolem 20 a více žáků dosti náročný. Vyžaduje totiž „individualizaci“ dávky, což je jen velmi obtížně realizovatelné. Využití nachází tento způsob řízení v trenérské praxi, kde jednak může být svěřenců menší počet, lépe jejich předpoklady známe a je také časově větší prostor tyto předpoklady diagnostikovat.

- Organizačně nejjednodušším způsobem řízení kruhového provozu je vymezení cvičební doby na stanovištích a vymezením doby na přechod k dalšímu stanovišti, tedy intervalu odpočinku. Tento způsob vytváří předpoklady pro uplatnění vnitřní aktivity žáků. Žáci sami rozhodují o intenzitě cvičení a větší měrou se tak zapojují do plnění úkolů kruhového provozu.

Vymezení doby cvičení je závislé především na úrovni žáků a obsahu cvičení na jednotlivých stanovištích. Většinou se cvičení pohybuje od 20 do 60 sekund.

Opět uvádím nejčastější sestavení kruhového provozu ve školní tělesné výchově: 30 sekund cvičí + 30 sekund interval odpočinku s přechodem na další stanoviště.

Poměr mezi cvičební dobou na stanovišti a intervalem odpočinku je rozhodujícím činitelem v zaměření kruhového provozu. Tedy zaměřujeme-li se na rozvoj silových schopností nebo vytrvalostních schopností.

Z hlediska struktury vyučovací jednotky tělesné výchovy zařazujeme kruhový provoz kolem 30 minut výukové doby. V případě, že struktura vyučovací jednotky neumožňuje takové zařazení, potom může kruhový provoz tvořit závěr hlavní části, ale nutnou podmínkou je dostatečné prodloužení závěrečné části. Zcela výjimečně bude kruhový provoz zařazen ihned po průpravné části. A to, budeme-li např. usilovat o vytvoření ztížených podmínek pro následující učební proces.

Existuje spousta možností, jak odměřit interval cvičení a odpočinku na stanovištích kruhového provozu. Ovšem digitální hodinky, manuální stopky nebo přesypací hodiny vyučujícího dosti omezují. Musí stále čas sledovat, měl by dále přítom kontrolovat, případně opravovat a korigovat snažení svých svěřenců.

Velmi se osvědčilo odměřování času namixovaným hudebním doprovodem. V dnešní technické době není problém vybrat a sestříhat hudební motiv, při němž se bude žákům posilovat příjemně (nemusí cvičit do rytmu, jde často jen o hudební podbarvení činnosti) a k tomu dodat pasáž jiného hudebního motivu, který bude jasným signálem pro přechod na další stanoviště.

U dětí na 1. stupni základní školy se posilování nedoporučuje. Pokud volíme cvičení ve výše jmenovaném kruhovém provozu, využíváme jednoduchých náčiní (malé činky, švihadla, expandéry, gymbaly, plné míče – medicinbaly,...) nebo náradí (žebřiny, švédské lavičky, švédské bedny nebo jejich díly,...). Můžeme pracovat také úplně bez jakýchkoliv pomůcek.

Musíme přihlížet k tomu, že ve skupině mohou být jak děti zdatnější, s dobrým držením těla a bez svalových dysbalancí, tak děti s výraznými svalovými dysbalancemi a oslabeními. Proto volíme cviky bezpečné pro všechny (ve smyslu vztahu ke svalovým dysbalancím a chybnému provedení). Cvičební lekce by měla obsahovat posilovací cviky na všechny velké svalové skupiny a svaly s tendencí k oslabení. Popřípadě zařadíme i cvičení kompenzující svalová zkrácení (protahovací cviky).

Intenzita cvičení by se měla pozvolna zvyšovat. Především v prvních hodinách věnovaných posilování se vyvarujeme toho, aby se žáci snažili udělat větší počet opakování na úkor správného provedení cviku.

## **2. 2            Struktura vyučovací jednotky**

Podle Vilímové (2009), je struktura charakterizována jako souhrn částí v jejich vzájemných vztazích.

Ve školní tělesné výchově trvá obvykle 45 minut, tam kde jsou uplatňovány „dvouhodinovky“ tělesné výchovy, trvá vyučovací jednotka obvykle 90 minut. Jde o část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Pedagog, cvičitel nebo trenér, by měl

mít vypracovanou přípravu na hodinu a zvolit vhodné metodické postupy. Musí dodržovat fyziologické, psychologické a didaktické zásady při každém cvičení (Strešková, 2009).

### Úvodní část

Tato část tréninkové jednotky je důležitá především pro svůj přechod z prostředí školy do tělovýchovného zařízení, kde platí jiná pravidla. Cílem je předejít organismu, ale nesmí je unavit (Strešková, 2009).

Úvodní část by měla uvést žáky jak po fyzické tak i po psychické stránce do vyučovací jednotky a vytvořit emocionálně příznivé prostředí (Rychtecký & Fialová, 2002; Stejskal et al. 1962).

Vilímová (2009) rozděluje úvodní část na:

- organizační, kde probíhá nástup a pozdrav, navození atmosféry, přesné a stručné sdělení úkolů,
- rušná část má za úkol zahřátí organismu (mohou se použít gymnastické hry, cvičení pohotovosti a pořadová cvičení).

Obsahem rušné části hodiny dle Frömela (1983), jsou pohybové činnosti vhodné na uvedení žáků do další tělocvičné aktivity. Cvičení musí být:

- fyzicky přiměřená,
- pestrá a zajímavá,
- nenáročná na pochopení,
- bezpečná,
- psychologicky účinná a měla by udržet všechny žáky v tělocvičné aktivitě.

Časová dotace se mezi autory liší. Petr a Svatoň (1985) uvádí 8-10 % z celkového času, Strešková (2009) uvádí 3-5 % a Vilímová (2009) doporučuje méně než 3 %, Frömel (1983) 6-17 % a Sýkora a kol. (1985) 10 %.

V gymnastických hodinách jsou z hlediska organizovanosti dodržovány nástupové tvary. Vhodně zvolená didaktická forma je především forma hromadná i skupinová (Sýkova et al., 1985).

### Průpravná část

Průpravná část připravuje organismus jak fyzicky, tak psychicky na zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení má probíhat za vysokého zájmu a aktivity žáků.

Obsahem této části jsou především úkoly motorického učení, všestranného rozcvičení, které je funkčně zaměřené vzhledem k hlavní části jednotky a na správné držení těla. Cvičení nemá být stereotypní, má udržovat motivaci a zájem žáků. Vhodný je zásobník cviků, který je schematicky zakreslen na kartičkách a z něj se dle potřeby vybírají vhodné cviky (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985; Rychtecký & Fialová, 2002).

Průpravné části by mělo být věnováno podle Streškové (2009) 8-14 % z celového času. Dle Petra a Svatoně (1985) až 20 %, Sýkory a kol. (1985) 9 % a Frömela (1983) 11-26 %.

V průpravné části hodiny využíváme hromadné didaktické formy, při nichž řídí učitel činnost všech žáků. Pro speciálních cvičení se využívá i forma skupinová (Frömel, 1983).

### Hlavní část

Hlavní část je nejdůležitější z hlediska splnění úkolu celé vyučovací jednotky. Probíhá zde rozvoj pohybových schopností, nácvik a osvojení pohybových dovedností, osvojování teoretických poznatků a osvojování základů techniky.

V této části vyučovací jednotky je dosahováno vrcholu tělesného zatížení žáků. Realizují se zde nejobtížnější pohybové úkoly (Frömel, 1983; Sýkora et al., 1985; Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Petra & Svatoně (1985) je z hlediska cíle hlavní části hodina zaměřena na:

- nácvik nových pohybových dovedností,

- zdokonalování již dříve naučených pohybových činností,
- kontrola stupně probraného učiva.

Ve sportovním tréninku je její obsah dán i podle tréninkového období. Jestli jde například o přechodné, přípravné, hlavní nebo soutěžní a cílem je dosáhnout úspěchu na výkonnostní až vrcholové úrovni (Strešková, 2009).

Petr & Svatoň (1985) uvádí, že pro ně musejí být vytvořeny ideální podmínky jak materiální, tak organizační. Pak může být plnění úkolů účelné. Organizační činnost je zaměřena na:

- přípravu vybavení a jeho rozmístění (aby nedocházelo ke zbytečným časovým ztrátám),
- maximální využitelnost vybavení (dle počtu žáků),
- způsob organizace žáků,
- bezpečnost žáků.

Časová dotace pro hlavní část cvičební jednotky, kterou uvádí Petr & Svatoň (1985) je 60 % z celkového času, Sýkora et al. (1985) uvádí 55 %, Frömel (1983) 44-78 %.

V hlavní části hodiny lze využít všechny způsoby vedení. Složitá organizace ovšem vyžaduje nácvik, aby byla prostředkem aktivizace žáků a neodváděla jejich pozornost (Sýkora et al., 1985).

### **2.3 Zapojené svalové skupiny**

V těle je přibližně 600 svalů. Příčně pruhované svaly rozdělujeme z hlediska správného držení těla na svaly s funkcí převážně posturální a na svaly s funkcí fyzickou.

- Trojhlavý sval lýtkový – m. triceps surae, skládá se ze dvou částí:
- Dvojhlavý sval lýtkový (m. gastrocnemius) – dvě povrchové hlavy
- Šikmý sval lýtkový (m. soleus), hluboká hlava

- f-ce: plantární flexe nohy (napnutí, postavení na špičku) – hlavní extenzor hlezenního kloubu, zdvihá tělo při chůzi, dvojhlavý sval lýtkový napomáhá ohnutí v kloubu kolenním.
- Hamstringy – zadní svaly stehenní – ohybače kolenního kloubu – svaly ischiokrurální  
Jedná se o svaly dvoukloubové.
- Dvojhlavý sval stehenní – m.biceps femoris
  - f-ce: ohýbá končetinu v kloubu kolenním a pomáhá při jejím natažení v kloubu kyčelním,
- Sval poloblantý – m. semimembranosus
  - f-ce: ohýbá končetinu v kloubu kolenním a pomáhá při jejím natažení v kloubu kyčelním,
- Sval pološlašitý – m. semitendinosus
  - f-ce: ohýbá končetinu v kloubu kolenním a pomáhá při jejím natažení v kloubu kyčelním.
- Flexory kyčelního kloubu  
Při zkrácení brání správnému postavení pánve, zvyšují pánevní sklon a bederní prohnutí. Někdy nevhodně nahrazují činnosti svalů břišních.
- Sval bedrokyčelostehenní – m.iliopsoas – má dvě části: m. iliacus (sval kyčlostehenní) a m. psoas (sval bedrostehenní)
  - f-ce: ohýbá končetinu v kyčelním kloubu, napomáhá při vykročení,
- Napínač povázky stehenní – m. tensor fascie latae
  - f-ce: flexor a abduktor kyčelního kloubu, přispívá k extenzi v kloubu kolenním,
- Příímý sval stehenní – m. rectus femoris – část čtyřhlavého svalu stehenního
  - f-ce: flexor kyčelního kloubu, spolu s dalšími hlavami extenze v kolenním kloubu.
- Přítahovače stehna – adduktory stehna  
Jednokloubové: např. sval hřebenový (m. pectineus), krátký přítahovač (m. adduktor brevis), velký přítahovač (m. adduktor mangus), dlouhý přítahovač (m. adduktor longus)

- f-ce: addukce v kloubu kyčelním (přinožení).
- Dvoukloubové: štíhlý sval stehenní (m. gracilis)
  - f-ce: addukce v kloubu kyčelním, flexe kolene.
- Čtyřhranný sval bederní – m. quadratus lumborum  
Někdy řazen do zadní skupiny břišních svalů. Jeho zkrácení zvětšuje pánevní sklon a podílí se na zvýšené bederní lordóze.
- Hluboké svaly zádové – vzpřimovač trupu – m. erector trunci
  - f-ce: udržují správné postavení páteře, vzpřímení, záklon páteře, při jednostranném stahu uklánějí páteř.
- Svaly prsní
- Velký prsní sval – m. pectoralis major  
Při zkrácení vznikají tzv. příčně kulatá záda, která snižují hrudní klenbu a tím i vitální kapacitu plic.
  - f-ce: přitahuje paži k tělu – při fixované paži zdvihá hrudník (šplh), pomáhá při předpažení, připažení, pomocný vdechový sval.
- Malý prsní sval – m. pectoralis minor – zakryt velkým prsním svalem
  - f-ce: předpažení, pomocný vdechový sval.
- Horní fixátory lopatky
- Zdvíhač lopatky – m. lektor scapulae – ukryt pod trapézovým svalem
  - f-ce: v souhře s ostatními zdvihá lopatku vzhůru a k páteři.
- Horní část svalu trapézového – m. trapezius – jeho zkrácení znemožní úklon hlavy 45 stupňů.
- Zdvíhač hlavy – m. sternocleidomastoideus
  - f-ce: záklon hlavy (zadní část), předklon hlavy (přední část), při oboustranné kontrakci předsun hlavy a krku, při jednostranné kontrakci úklon hlavy na svou stranu a otáčení na stranu opačnou.
- Dvojhlavý sval pažní – m. biceps brachii – dvoukloubový sval
  - f-ce: ohýbá paži v loketním kloubu, otáčí předloktí dlaní vzhůru.
- Zadní šíjové svaly – přímý sval hlavy zadní velký a malý, šikmý sval hlavy horní a dolní.
- Svaly kloněné – někdy nutno uvolnit, když mají tendenci spíše k oslabení.

## **2.4 Rozvoj pohybových schopností**

### **2.4.1 Rozvoj pohyblivosti**

Tělesná pohyblivost, zahrnující v sobě pružnost a ohebnost, je závislá na třech činitelích:

- na pružném svalstvu, vazivu a šlachách,
- na rozsahu v kloubech, zvláště na pohyblivosti páteře,
- na stavu centrální nervové soustavy, která ovlivňuje tonus.

Pohyblivost rozeznáváme dynamickou, která je podmíněna švihovou prací končetin nebo trupu a je pro ni příznačná neschopnost výdrže v krajní poloze a statickou, při které vydržíme v krajní poloze, což dokážeme jedině tehdy, jestliže síla působí po delší dobu.

Rozsah pohybu v kloubech je dán především rozdílem mezi plošným rozsahem hlavice a jamky. Čím je tento rozdíl větší, tím je větší i rozsah pohybu.

Ve většině sportovních odvětví s normální vrozenou pružností svalů nevystačíme. Je nutné použít zvláštních cvičení pohyblivosti, tzv. cviků na protažení. Pro cviky pohyblivosti je charakteristický švihový pohyb, tj. pohyb prováděný zvýšenou rychlostí. Obvykle začíná pomalu, impulsem dosahuje maxima rychlosti a potom pozvolna doznívá. Využíváme ovšem také pohybů komíhavých, kyvadlových, které se vyznačují zvýšenou obvodovou rychlostí. Účinek cvičení v krajních polohách zvětšujeme hmity, tj. pohyby o nevelkém rozsahu, prováděnými tahem i švihem. Kloubní pohyblivost zvětšujeme také cvičením v určitých polohách: například širokém stoji rozkročném, ve stoji na jedné noze se zaklesnutím druhé nohy ve zvýšené poloze apod. (Kos, 1964).

Abychom však mohli provádět pohyby v kloubech o velkém rozsahu a protahovat svalstvo, musíme dosáhnout dokonalého svalového uvolnění. Uvolňovací cviky nemají sice žádný budující účinek, ale působí velmi příznivě na odstranění napětí, které si svalstvo uchovává bez našeho vědomí (tonus). Provádíme je pohyby švihovými, kyvadlovými a protřásajícími.



## 2.4.2 Rozvoj síly

Svalovou silou rozumíme sílu potřebnou k natažení maximálně smrštěného svalu na původní délku. Při tréninku síly, zvláště rychlé síly pomocí speciálních cviků dochází k rychlému zvyšování výkonnosti, způsobené adaptací organismu.

Kos (1964) uvádí ve sportovním tréninku dva druhy síly:

1. Sílu statickou (vzpěračskou, základní, tahovou, absolutní), představovanou mohutnou masou svalovou, nízkou schopností rychlých stahů, malou schopností uvolnění a přesnosti pohybu.
2. Sílu dynamickou (boxerskou, bleskovou, rasantní, výbušnou, specifickou, relativní), při níž je rychlost svalových stahů veliká a schopnost uvolňování vysoká.

Z hlediska trvání pohybu rozeznáváme dva druhy dynamické síly:

1. Sílu rychlostní, při níž se zrychluje tempo a zkracuje doba, popřípadě se zvyšuje zátěž.
2. Sílu vytrvalostní, při níž zátěž s postupujícím tréninkem zůstává, zvyšuje se však počet opakování a zpomaluje tempo.

„U mládeže a začátečníků zatížení postupně zvyšujeme při všestranném zaměstnávání organismu. Začátečník vlastně posiluje opakováním nacvičovaného pohybu. Posiluje s lehčím náčiním, lezením po žebříku, cvičením na tělocvičném nářadí s překonáváním váhy vlastního těla. Nejdříve musíme důkladně procvičit a posílit základní velké svalové skupiny (svalstvo prsní, břišní, zádové, hýžděvé) a teprve potom postupujeme k posilování končetin“ (Kos, 1964).

Z metodického hlediska postupujeme v posilovacím tréninku takto:

- a) od všeobecného posilování k speciálnímu,
- b) od malé zátěže k velké,
- c) od jednoduchých posilovacích cvičení k složitějším.

## 2.4.3 Rozvoj obratnosti

Tělesná obratnost, tj. schopnost přesně a rychle provádět určité pohyby, úzce souvisí s nervosvalovou koordinací a vzájemnou součinností synergistů.

Rozeznáváme celkovou tělesnou obratnost a obratnost speciální, která se váže k technice příslušného sportu. Je samozřejmé, že sportovec s dobrou tělesnou obratností si osvojí speciální sportovní techniku mnohem snáze a rychleji. Přitom žena je v průměru o 6 – 8 % obratnější než muž. Při tréninku připravujeme takové situace, které je cvičenec nucen rychle řešit. Používáme k tomu především některých sportovních her, cvičení na nářadí a cvičení akrobatických doporučuje Kos (1964).

#### **2.4.4 Rozvoj rychlosti**

Rychlost je schopnost organismu reagovat na vnitřní nebo vnější popud celkovým pohybem provedeným v co nejkratším čase.

Rychlost dělíme na absolutní, tj. rychlost dosažená maximálním úsilím, a rychlost optimální, tj. nejvýhodnější tempo k dosažení daného výkonu. Dále rozlišujeme rychlost všeobecnou, tj. schopnost organismu reagovat na vnější nebo vnitřní podněty celkovým pohybem provedeným v co nejkratším čase, a rychlost speciální, tj. schopnost organismu provést pohyb jako odpověď na určitý podnět v co nejkratším čase. (Kos, 1964)

#### **2.4.5 Rozvoj vytrvalosti**

Vytrvalost znamená schopnost organismu přizpůsobovat se zvýšené námaze. Prolíná se s ostatními pohybovými schopnostmi, hlavně silou a rychlostí. Rozlišujeme vytrvalost obecnou, jejímž základem je všestranná tělesná příprava, která zajišťuje správný, harmonický rozvoj celého organismu, a speciální vytrvalost uvádí Kos (1964).

### **3 CÍLE**

#### **3.1 Cíl práce**

Hlavním cílem bakalářské práce je vytvořit návrh zásobníku kondičních cvičení pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností formou kruhového provozu.

#### **3.2 Dílčí cíle**

- Vytvořit kruhový provoz bez náčiní.
- Vytvořit kruhový provoz s jednotlivým náčiním (malé činky, plný míč, krátké švihadlo).
- Vytvořit kruhový provoz s využitím různého náčiní a nářadí (malé činky, plný míč, krátké švihadlo, švédská lavička, švédská bedna, žebřiny).

#### **3.3 Úkoly**

1. Zajistit nafocení úkolových karet pro jednotlivé typy kruhového provozu.
2. Zjistit možnosti využití pomůcky v pedagogické praxi.

#### **4 METODIKA**

Na základě prostudované literatury související s touto bakalářskou prací jsem vytvořila náměty kruhových provozů využitelných v pedagogické praxi.

Hlavním kritériem pro výběr cviků byla předchozí znalost pohybů ze cvičení prostných.

Náměty cviků jsem zpracovala ve výsledkové části. U každého námětu je uveden přesný popis poloh a fotografie cviku.

Náměty byly rozděleny do tří skupin. První skupina kruhových provozů obsahuje cviky bez náčiní. Ve druhé skupině jsou zařazeny provozы s malými činkami, krátkým švihadlem a plným míčem. Třetí skupina obsahuje cvičení s využitím náčiní a nářadí.

Zároveň jsem poslala anketu formou emailu. Bylo odesláno 90 emailů všem vyučujícím na základních a středních školách v Moravskoslezském kraji, jejichž seznam jsem vyhledala na internetových stránkách. Odpovědělo mi 28 pedagogů, celková návratnost je tedy 30%. Anketu jsem odeslala z důvodu zjištění, zda bude zájem o tyto materiály pro pedagogické potřeby. Seznam anketních otázek je v příloze.

Fotografie byly pořízeny v tělocvičně základní školy v Bílovci za použití fotoaparátu značky Nikon Coolpix S2500. Na snímcích pózuje autorka bakalářské práce. Focení probíhalo v únoru 2013.

## 5 VÝSLEDKY A DISKUSE

### 5.1 Popis

Praktická část se skládá z 10 kruhových provozů. Byly se staveny kruhové provozy s malými činkami, plným míčem a krátkým švihadlem, ale také bez náčiní či za využití různého náradí a náčiní.

Plný míč je gymnastické náčiní používané zejména pro zdokonalení fyzické kondice. Medicinbaly se vyrábějí v různých velikostech a váhách (od 1 do 5 kg). Děti na základní škole do 14 let mohou pracovat s míčem o hmotnosti max 1,5 kg. Dívkám ve věku 15 až 17 let jsou doporučovány míče o hmotnosti do 3 kg a chlapcům ve stejném věku míče s maximální hmotností do 4 kg. Starší, na základních školách nejčastěji používané plné míče, jsou sešity z kožených dílců, vyplněny pískem a docpány koudelí.

Švihadlo je druh sportovní potřeby, důležitého tělocvičného náčiní, které se využívá pro pohybové aktivity založené na skákání. Švihadlo se krouživými pohyby uvádí do pohybu ve vertikálním směru. Existuje celá varianta možností, jak přes švihadlo skákat, od škály rychlostí, přes dva možné směry či po různé gymnastické prvky. Další využití nachází švihadlo v moderní gymnastice. Existují varianty švihadla pro jednoho člověka, ale i pro více lidí, kdy dvě osoby drží konce švihadla a točí s nimi a další člověk nebo lidi skáčou přes rotující lano.

Činka je sportovní náčiní sestávající z tyče, která má na každém konci připevněné závaží tvaru koule nebo kotouče. Závaží bývají často snímatelná a tak lze podle potřeby měnit hmotnost činky. Lehké činky se používají v gymnastice a při kondičním tréninku. Těžké činky se používají v těžké atletice - ve sportech, jako je vzpírání či kulturistika.

Níže popisované kruhové provozy jsou využitelné jak v tělocvičnách, tak v terénu. Mohou být zařazeny na sportovních soustředěních, sportovních kempech. Jsou nenáročné a nepotřebují žádné zabezpečení.

## 5.2 Kruhové provozy bez náčiní

### Kruhový provoz bez náčiní 1

Počet stanovišť: 8

Popis:

1. ZP - leh skrčmo – ruce volně podél těla  
1 – 2 – sed skrčmo – předpažit  
3 – 4 – zpět do ZP
2. ZP - leh pokrčmo – připažit  
1 – zvednout pánev nad zem – přednožit levou nohu  
2 – zpět do ZP  
3 – 4 – totéž pravou
3. ZP - stoj rozkročný – skrčit předpažmo zevnitř, předloktí dovnitř  
vzájemný tlak dotýkajících se dlaní
4. ZP - leh – upažit, dlaně na zemi, přednožit  
pokládat napjaté nohy střídavě vlevo a vpravo na zem
5. ZP - leh na břicho – vzpažit zevnitř, dlaně na zemi  
1 – hrudní záklon  
2 – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl  
3 – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed  
4 – zpět do ZP
6. ZP - vzpor sedmo – přednožit povýš  
střídavě roznožovat a křížit nohy („nůžky“)
7. ZP - podřep – předpažit  
1 – 2 – výpon – vzpažit

3 – 4 – zpět do ZP

8. ZP - vzpor ležmo – ručkovat vlevo (vpravo) po obvodu 360° (nohy zůstávají na místě)

1



8



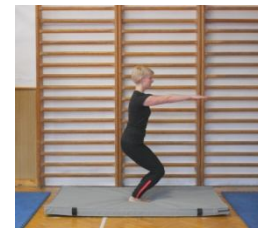
2



3



7



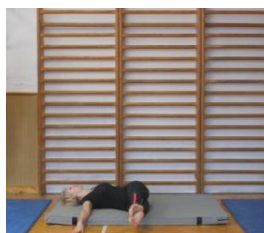
4



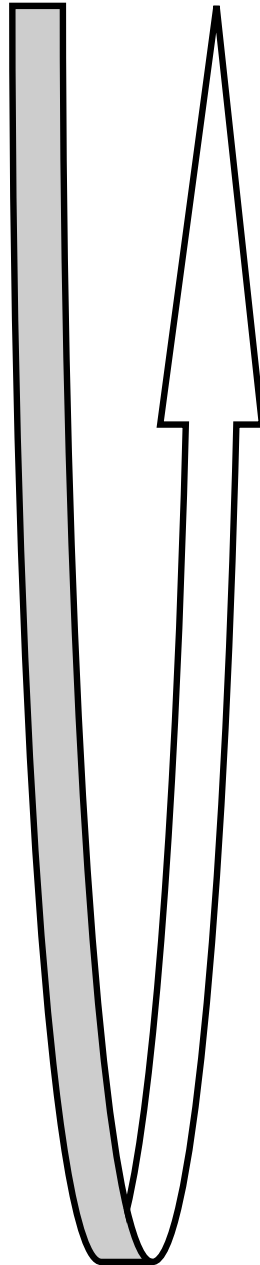
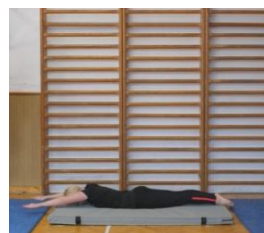
6



5



32





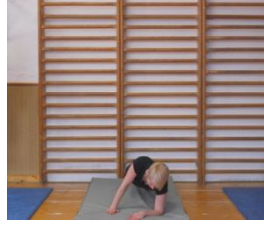
## Kruhový provoz bez náčiní 2

Počet stanovišť: 6

Popis:

1. ZP - podpor na předloktí na levém boku – pokrčit předpažmo pravou, ruku opřít o zem před tělem  
zvedat boky vzhůru a zpět
  
2. ZP - široký podřep rozkročný  
1 – 2 – přenosem podřep únožný levou  
3 – 4 – zpět do ZP  
5 – 8 – totéž opačně
  
3. ZP - vzpor ležmo  
1 – 8 - vzpažit levou a zahmitat paži vpřed a vzad  
9 – 16 - totéž pravou
  
4. ZP - stoj mírně rozkročný – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl  
1 – hluboký úklon vlevo  
2 – vzpažit  
3 – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl  
4 – zpět do ZP
  
5. ZP - stoj spojný – předpažit  
1 – 8 – pomalu do dřepu spojného – předpažit
  
6. ZP - vzpor ležmo, ruce poblíž, prsty směřují dovnitř  
1 – podpor na pravém předloktí  
2 – podpor na levém předloktí (předloktí v jedné přímce)  
3 – 4 – zpět do ZP  
(„velbloudi)

1



6



2



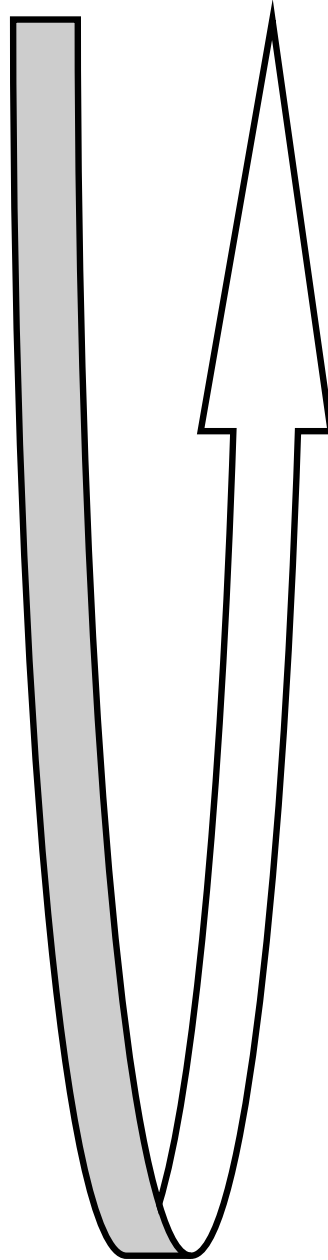
5



3



4



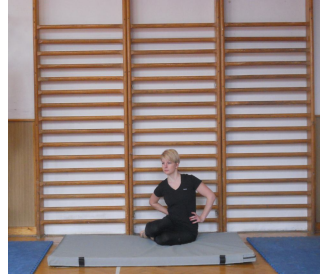
### Kruhový provoz bez náčiní 3

Počet stanovišť: 6

Popis:

1. ZP - stoj spojný – ruce vbok
  - 1 – 2 – klek na levou
  - 3 – 4 – ZP
  - 5 – 8 – totéž na pravou
  
2. ZP - vzpor ležmo
  - 1 – 2 - vzpor ležmo na levé – pravou pokrčit – dlaň směřuje k zemi
  - 3 – 4 – ZP
  - 5 – 6 – vzpor ležmo na pravé – levou pokrčit – dlaň směřuje k zemi
  - 7 – 8 – ZP
  
3. ZP - sed – mírný záklon – předpažit – přednožit povýš  
střídavě roznožovat a křížit nohy („stříhání rukama i nohama“)
  
4. ZP - leh na pravém boku – podpor na předloktí – pokrčit předpažmo pravou,  
ruku opřít o zem před tělem nebo v bok
  - 1 – unožit levou (výdrž 1 sec)
  - 2 – přinožit levou
  
5. ZP - leh pokrčmo – připažit
  - 1 – zvednout pánev nad zem – napnout levou nohu
  - 2 – ZP
  - 3 – 4 – totéž opačnou nohou
  
6. ZP - klek – ruce v bok
  - 1 – 2 – sed odbočný, nohy vpravo skrčmo – mírný předklon
  - 3 – 4 – vzpřim a klek
  - 5 – 8 – totéž na druhou stranu

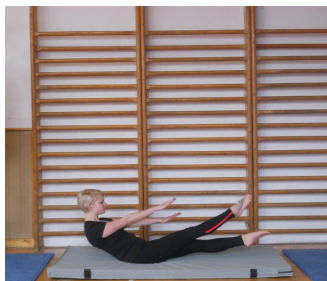
1



2



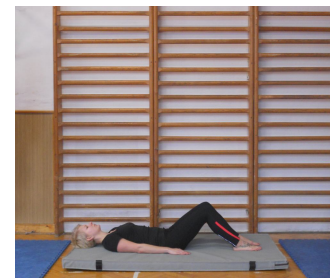
3



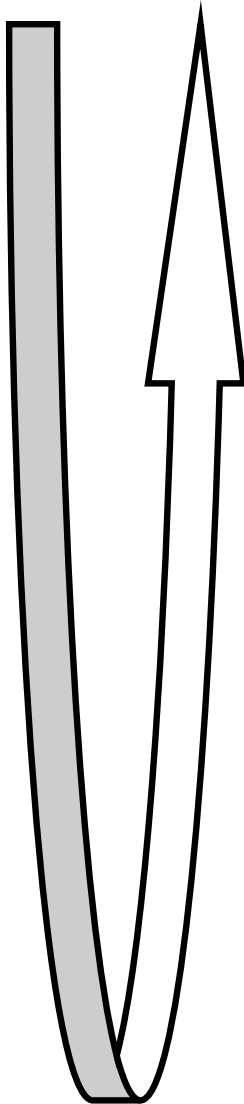
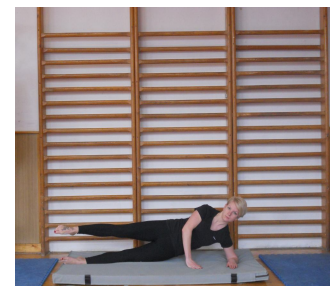
4



6



5



### 5.3 Kruhový provoz s malými činkami

#### Kruhový provoz s malými činkami

Počet stanovišť: 7

Pomůcky: malé činky (1/2 kg, 1 kg)

Popis:

1. ZP - stoj spojný – připažit
  - 1 – oblouky vpřed vzpažit
  - 2 – 3 – výpon – hmit pažemi vzad
  - 4 – stoj spojný – oblouky zevnitř připažit (přes upažení)
  
2. ZP - stoj rozkročný – připažit
  - 1 – úklon vpravo – skrčit upažmo levou, činka pod ramenem
  - 2 – úklon vlevo – připažit levou – skrčit upažmo pravou, činka pod ramenem
  
3. ZP - stoj rozkročný – hluboký ohnutý předklon – předpažit vzhůru zkřížmo, levá nad pravou
  - 1 – prohnutý předklon vlevo – upažit vzad
  - 2 – hmit pažemi vzad
  - 3 – hluboký ohnutý předklon – předpažit vzhůru zkřížmo, pravá nad levou
  - 4 – 6 – totéž opačně
  
4. ZP - leh pokrčmo – vzpažit, činky v prodloužení paží úchopem za hlavici
  - 1 – 2 – sed skrčmo – předpažit
  - 3 – 4 – zpět do ZP
  
5. ZP - stoj rozkročný – vzpažit
  - 1 – 4 – předpažit a točit pažemi zevnitř a dovnitř
  - 5 – 8 – upažit a točit pažemi vpřed a vzad
  - 9 – 12 – vzpažit a točit pažemi zevnitř a dovnitř

6. Podřep rozkročný levou vpřed – předpažit vzhůru pravou – skrčit zapažmo  
levou („boxerský střeh“)
  
7. ZP - turecký sed, pokrčit upažmo  
Vytáčení trupu vlevo a vpravo

1

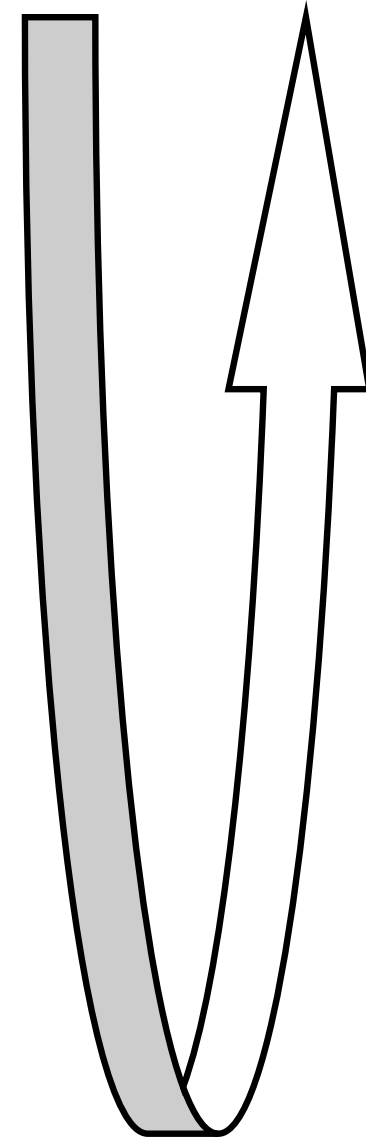


7

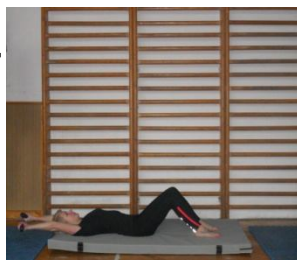


2

3

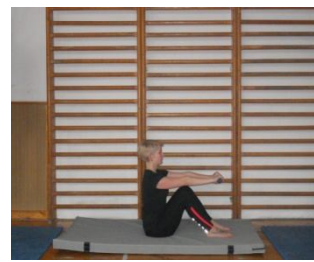


4



6

5



## 5.4 Kruhový provoz s plným míčem

### Kruhový provoz s plným míčem

Počet stanovišť: 6

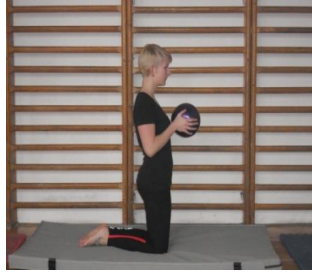
Pomůcky: plné míče

Popis:

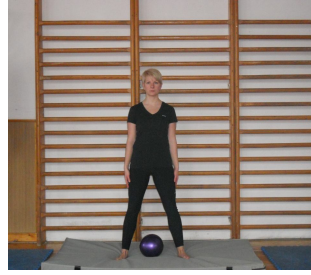
1. ZP - klek – míč u hrudníku  
1 - 2 – mírný záklon vzad – předpažit  
3 - 4 – zpět do ZP
2. ZP - vzpor vzadu sedmo pokrčmo mírně roznožný – míč v klíně  
1 - 2 – podsadit pánev do vzporu vzadu ležmo pokrčmo mírně roznožného  
3 - 4- zpět do ZP
3. ZP - stoj rozkročný – ohnutý předklon – míč vpředu dole  
1 - 4 – podávat míč osmičkou kolem kolen
4. ZP - sed – vzpažit - míč nad hlavu  
1 - 2 – kulatě leh – leh vnesmo  
3 - 4 – zpět do ZP
5. ZP - stoj mírně rozkročný – míč za hlavu  
1 - 2 – míč nad hlavu  
3 - 4 – předpažit – míč rovně před prsy  
5 - 6 – zpět do ZP
6. Stoj rozkročný - připažit – míč na zemi mezi chodidly  
1 - 2 – dva poskoky ve stoji rozkročném  
3 – 4 – skoky s příklepem nad míčem (nekrčit nohy)



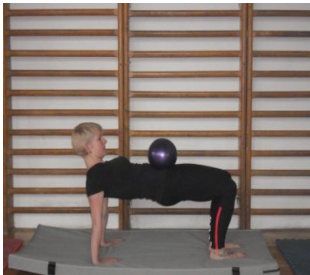
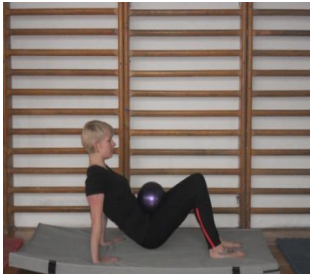
1



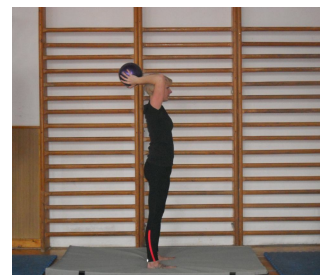
6



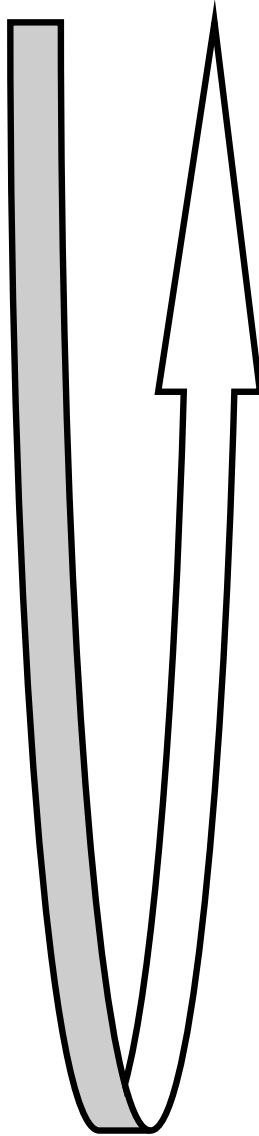
2



5

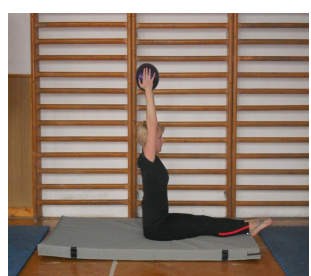


3



41

4



## 5.5 Kruhový provoz s krátkým švihadlem

### Kruhový provoz s krátkým švihadlem

Počet stanovišť: 6

Pomůcky: krátká švihadla

Popis:

1. Přeskoky jednož  
4x přeskoky na levé, skrčit přednožmo pravou  
4x přeskoky na pravé, skrčit přednožmo levou  
4x střídat dolní končetiny
  
2. ZP - sed skřižný skrčmo – hluboký ohnutý předklon – švihadlo před tělem rovně (dotýká se země)  
1 - vzpřim – švihadlo na lopatky rovně  
2 – švihadlo nad hlavu rovně (vzpažit)  
3 – zpět do ZP
  
3. Přeskoky snožmo
  
4. ZP - leh – švihadlo na čtvrtinu nad hlavou rovně  
1 – sed skrčmo – švihadlo před prsa rovně  
2 – leh – švihadlo nad hlavu rovně (ZP)
  
5. Přeskoky snožmo kroužením vpřed i vzad
  
6. Stoj rozkročný – švihadlo nad hlavou rovně  
1 – 2 – úklon vpravo  
3 – 4 – totéž vlevo

1



2



6



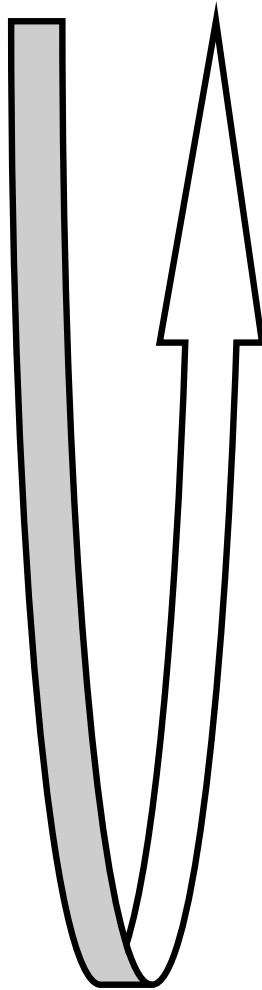
5



4



3



## 5.6 Kruhový provoz s využitím náčiní a nářadí

### Kruhový provoz MIX 1

Počet stanovišť: 6

Pomůcky: žebřiny, švédská lavička, malé činky, plný míč, krátké švihadlo

Popis:

#### 1. ŽEBŘINY:

Svis zády k žebřině hmatem podál

střídavě skrčovat a napínat nohy jako při jízdě na kole

#### 2. ŠVÉDSKÁ LAVIČKA:

Přeskoky lavičky nadél z jedné strany na druhou odrazem snožmo s meziskokem nebo bez meziskoku

#### 3. MALÉ ČINKY:

Stoj rozkročný – upažit pravou – skrčit upažmo levou, ruka nad ramenem

1 – skrčit upažmo pravou – ruka nad ramenem – upažit levou

2 – upažit pravou – skrčit upažmo levou, ruka nad ramenem

#### 4. PLNÝ MÍČ:

Stoj mírně rozkročný, míč vpředu dole

kroužením kolem boků předávat míč z ruky do ruky před a za tělem

#### 5. KRÁTKÉ ŠVIHADLO:

Turecký sed, vzpažit – švihadlo složeno na čtvrtinu

1 – 3 – skrčit připažmo, švihadlo na lopatky rovně

4 – zpět do ZP

#### 6. BEZ NÁČINÍ:

Široký stoj rozkročný, ruce vbok

1 – 3 – široký podřep rozkročný (výdrž)

4 – zpět do ZP

1



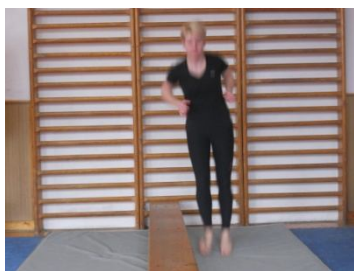
6



2



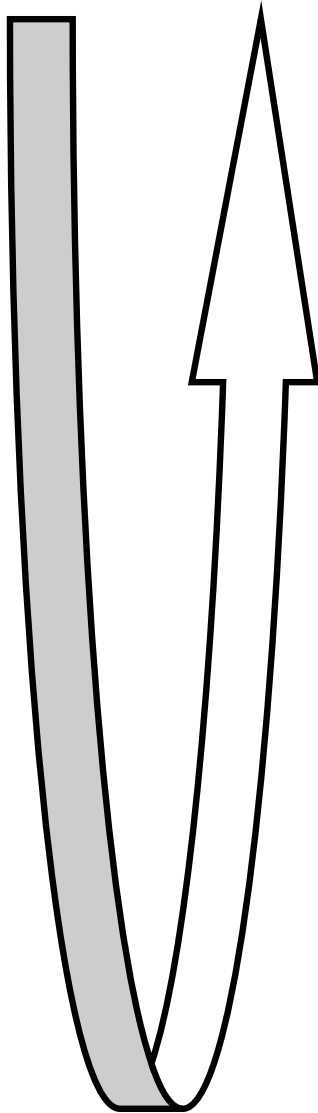
5



3



4



## Kruhový provoz MIX 2

Počet stanovišť: 7

Pomůcky: žebřiny, švédská lavička, malé činky, krátké švihadlo, malé činky, plný míč

Popis:

### 1. ŽEBŘINY:

ZP - stoj čelem k žebřině – přednožit pravou a zapřít za příčku – předpažit a uchopit příčku

1 – podřep na levé – ručkovat střídnoruč dolů a zpět  
totéž na pravé

### 2. ŠVÉDSKÁ LAVIČKA:

ZP - klik pravou vpravo sedmo zkřížný levou vpřed (pravým bokem k lavičce) – připažit levou

1 - 2 – vzpor pravou vpravo ležmo zkřížný levou vpřed – obloukem zevnitř vzpažit levou

3 – 4 – klik na pravou vpravo sedmo zkřížný levou vpřed – obloukem zevnitř připažit levou (ZP)

### 3. MALÉ ČINKY:

ZP - stoj rozkročný – upažit

1 - 2 – podřep únožný levou – úklon vpravo – pokrčit vzpažmo levou, předloktí nad hlavou – pokrčit zapažmo pravou, předloktí na bedrech

3 – 4 – stoj rozkročný – vzpřim – upažit

5 – 8 – totéž opačně

### 4. KRÁTKÉ ŠVIHADLO:

Přeskoky

1 – přeskok na levé, skrčit přednožmo pravou

2 – přeskok na pravé, skrčit přednožmo levou

### 5. MALÉ ČINKY:

ZP - stoj spojný – předklon – vzpažit  
opakované kruhy vpřed („kraul“)

6. PLNÝ MÍČ:

ZP - dřep spojný – míč vpředu dole  
opakované výpony, míč nad hlavu, doskok zpět do základní polohy

7. BEZ NÁČINÍ:

ZP - vzpor vzadu sedmo  
střídavě pokrčit přednožmo levou, pravou



1



7



2



6



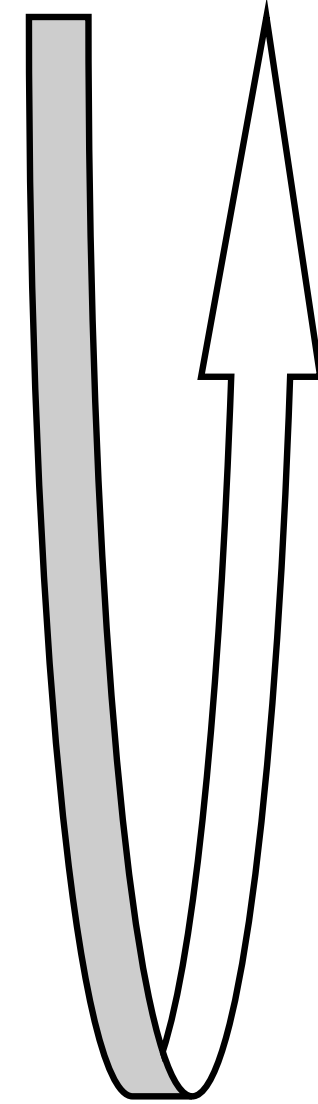
5



3



4



### Kruhový provoz MIX 3

Počet stanovišť: 6

Pomůcky: malé činky, švédská lavička, krátké švihadlo

Popis:

#### 1. BEZ NÁČINÍ:

Stoj spojný – připažit

1 - 2 – dřep spojný (trup svisle) – oblouky zevnitř vzpažit

3 - 4 – stoj spojný – oblouky zevnitř připažit (zpět do ZP)

#### 2. MALÉ ČINKY:

Stoj rozkročný – skrčit upažmo, ruce nad rameny

1 – otočit trup vlevo – upažit povýš, dlaně vzhůru

2 – otočit trup zpět – skrčit upažmo nad rameny (ZP)

3 – otočit trup vpravo – upažit povýš, dlaně vzhůru

4 – zpět do ZP

#### 3. ŠVÉDSKÁ LAVIČKA:

Leh mírně roznožný u lavičky čelně, paty opřít o desku lavičky

1 – 8 – zvednout pánev nad zem (opírat se jen o paty a ramena) a kroužit pánví vlevo (vpravo)

#### 4. KRÁTKÉ ŠVIHADLO:

Stoj spojný – švihadlo na čtvrtinu vpředu dole rovně

1 – přešvih skrčmo pravou

2 – přešvih skrčmo levou (švihadlo vzadu dole rovně)

3 – přešvih skrčmo pravou vzad

4 – přešvih skrčmo levou vzad (švihadlo vpředu dole rovně) – ZP

#### 5. PLNÝ MÍČ:

Mírný podřep rozkročný – míč u pravého ramene v pravé – vzpažit levou

1 – hmit podřepmo – míč nad hlavu v pravé – připažit levou

2 – hmit podřepmo – míč k pravému rameni – vzpažit levou  
totéž s míčem v levé ruce

#### 6. ŽEBŘINY:

Leh hlavou k žebřině – vzpažit zevnitř a uchopit druhou příčku odzola  
hmatem podál

1 – 3 – skrčením přednožmo stoj na lopatkách

4 – 6 – zvolna spustit napjatý trup a nohy na zem

1



6



2



5



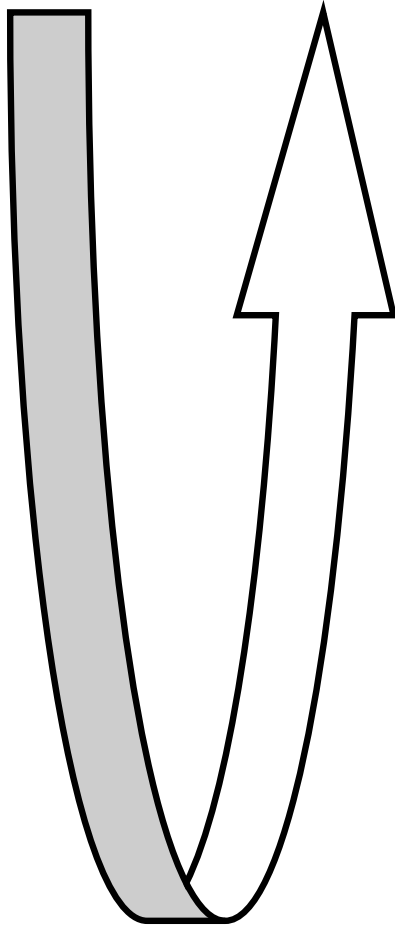
3



4



52



## Kruhový provoz MIX 4

Počet stanovišť: 6

Pomůcky: krátké švihadlo, male činky, švédská lavička, žebřiny, plný míč

Popis:

### 1. BEZ NÁČINÍ:

Leh na břicho – vzpažit zevnitř, dlaně k zemi

1 – hrudní záklon

2 – skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl

3 – vzpažit zevnitř, dlaně vpřed

4 – zpět do ZP

### 2. KRÁTKÉ ŠVIHADLO:

1 – 8 – stoj rozkročný – vzpažit, švihadlo visí volně dolů (kroužení trupem s doprovodným pohybem paží, střed švihadla se pohybuje stále těsně nad zemí)

### 3. MALÉ ČINKY:

Stoj spojný – připažit, činky v prodloužení paží úchopem za hlavici

1 – poskok – předklon – zapažit

2 – doskok do stoje spojného – předpažit (zpět do ZP)

### 4. ŽEBŘINY:

Svis zády k žebřině hmatem podál

1 – stlačit ramena dolů (hlava se vysune vzhůru)

2 – zvednout ramena (hlava zapadne mezi ramena)

### 5. ŠVÉDSKÁ LAVIČKA:

Vzpor vzadu sedmo u lavičky čelně, paty opřít o desku lavičky

1 – vzpor vzadu ležmo – skrčit přednožmo levou

2 – přednožit levou

3 – přinožením levé vzpor vzadu sedmo

4 – 6 – totéž opačně

6. PLNÝ MÍČ:

Stoj spojný – míč vpředu dole

1 – dřep spojný – míč před prsa

2 – stoj spojný míč vpřed dolů

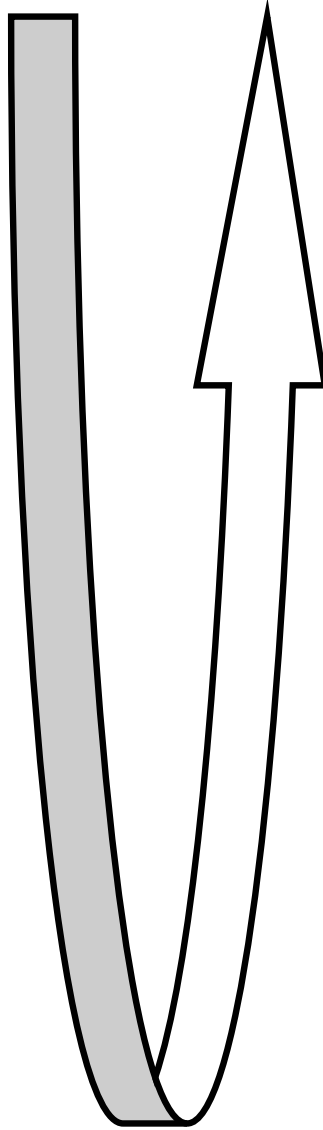
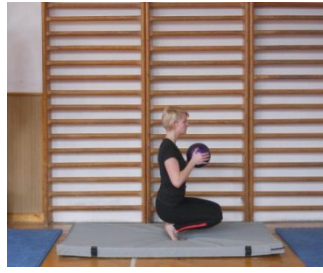
1



2



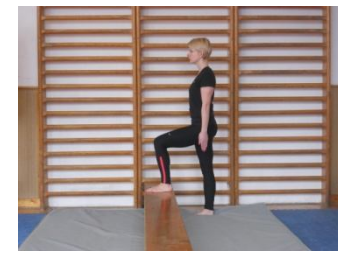
3



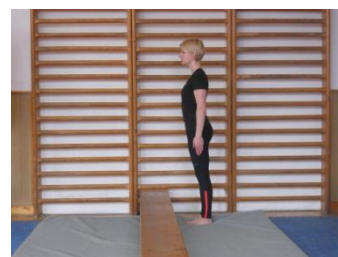
6



5



4



## 5.7 Diskuse k využití kruhového provozu v pedagogické praxi

Z celkového počtu odeslaných mailů byla návratnost asi 30%. Nejčastěji odpovídaly ženy vyučující na středních školách. Všichni z oslovených vyučujících kruhový provoz v hodinách tělesné výchovy využívají. Učitelé na základních školách jej zařazují ve výuce od 4. do 8. ročníku a na středních školách se tato specifická didaktická forma vyskytuje v učebním plánu ve všech ročnících.

Ve většině případech jej popisují jako vhodný, bezpečný, zajímavý, jednoduchý způsob tělesné aktivity, při kterém se zapojí všichni žáci. Zároveň jsou přesvědčení, že zlepšuje kondici a je vhodným tréninkovým doplňkem ke zvýšení fyzické zdatnosti. Je jednoduchý na organizaci a kázeň žáků, vyžaduje ovšem vyšší nároky na přípravu hodiny. Lze využít i venku na hřišti.

Všichni vyučující mají zájem o materiály týkající se kruhového provozu/tréninku.



## 6 ZÁVĚR

V souladu s cíli práce byl vytvořen zásobník cviků vhodný pro průpravnou část výukové i tréninkové jednotky zaměřené na kruhové provozy. Po prostudování materiálů, dostupných informací a na základě mé osobní zkušenosti byly sestaveny 3 kruhové provozy bez náčiní, 1 s plným míčem, 1 s malými činkami, 1 s krátkým švihadlem a 4 s využitím náčiní a nářadí. Podařilo se tedy splnit hlavní cíl této práce.

Věřím, že bude mít praktický dopad a bude mít uplatnění i v pedagogické praxi, k čemuž by mohlo dopomoci připravované vydání skript s interaktivními materiály, které budou obsahovat jednotlivé kruhové provozy v podobě zalisovaných fotografií s možností okamžitého využití. Bude také přiložen CD disk s hudebním doprovodem pro jednotlivá cvičení lišící se délkou intervalu zatížení a délkou intervalu odpočinku.

## 7 SOUHRN

Bakalářská práce „Kruhový provoz jako specifická didaktická forma ve školní tělesné výchově“ se zabývá využitím kruhového provozu v hodinách tělesné výchovy i ve speciální přípravě tréninkových jednotek. Dle charakteru vyučovací či tréninkové jednotky slouží jako prostředek při kondiční a koordinační přípravě. Mezi jednotlivá stanoviště jsou nezdědka zařazena cvičení k protažení zatěžovaných svalových partií nebo ke zvýšení flexibility.

Práce detailně popisuje základní i specifické didaktické formy a to včetně doplňkových cvičení či variabilního provozu. Následují hlavní úkoly kruhového provozu, jeho obsah a řízení.

Kruhový provoz je tréninková metoda (specifická didaktická forma), charakteristická postupným zapojováním vybraných svalových skupin při cvičení na stanovištích obvykle uspořádaných do kruhu.

V praktické části jsou zařazeny kruhové provozy s malými činkami, krátkým švihadlem a plným míčem, ale také cvičení bez náčiní. Zároveň jsou kruhové provozy sestaveny z cvičení na náradích, která jsou v každé tělocvičně základních a středních škol (např. švédská lavička, žebřiny).

Na tuto bakalářskou práci by mělo navázat vydání materiálu pro pedagogické potřeby. Praktická část bude vydána jako součást projektu „Inovace kombinované formy studia bakalářského a magisterského studijního programu tělesná výchova a sport a jeho učitelských oborů na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (CZ.1.07/2.2.00/18.0011).

## 8 SUMMARY

Bachelor thesis of "circular traffic as the specific didactic form in the school physical education", deals with the use of circular traffic in hours of physical education in special preparation of training units. According to the nature of the teaching or training units in is used as a remedy for conditioning and coordination training. Between the individual stations are often included exercises to stretch the muscle hands or loaded to increase flexibility.

Work in detail describes the basic and specific didactic forms, including additional training or a variable. The following are the main tasks of the operation, its content and management.

Circular operation is a training method (specific didactic form) characterized by the gradual involvement of selected muscle groups during exercise at usually arranged in a circle.

In the practical part of the circular are classified operations with small dumbbells, short of skipping rope exercises and full ball, but also exercises without equipment. At the same time are circular plant composed of exercises on tools, which are in every gym elementary and secondary schools (e.g. the Swedish bench, wall bars).

In this thesis, it should establish a release of material for educational needs. The practical part will be released as part of the project "innovation of the combined form of study Bachelor and master programmes of physical education and sport and its teaching subjects at the Faculty of physical culture at palacký University in Olomouc (CZ. 1.07/2.2.00/18.0011).

## 9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál s.r.o.
- Choutka, M. (1973). *Didaktika sportu: teorie sportovního tréninku a soutěžení*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Jelen, T. (1998). *Svaly člověka*. Praha: Ústřední škola ČOS.
- Kos, B. (1964). *Účelová gymnastika sportovce*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Kos, B., & Teplý, Z. (1980). *Kondiční gymnastika*. Praha: Nakladatelství Olympia.
- Kos, B., & Žižka, J. (1968). *Posilovací gymnastika*. Praha: Nakladatelství Olympia.
- Nykodým, J. et al. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Skopová, M. & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Strešková, E. (2009). *Športovná gymnastika*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Sýkora, F. et al. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Otázky z ankety

1. Využíváte kruhový provoz/trénink ve školní tělesné výchově? Jak často, popř. ve kterých ročnících?
2. Jaký máte názor na kruhový provoz/trénink? (Vaše zkušenosti, poznámky.)
3. Měli byste zájem o materiál související s kruhovým provozem/tréninkem?

### 10.2 Kruhový provoz













