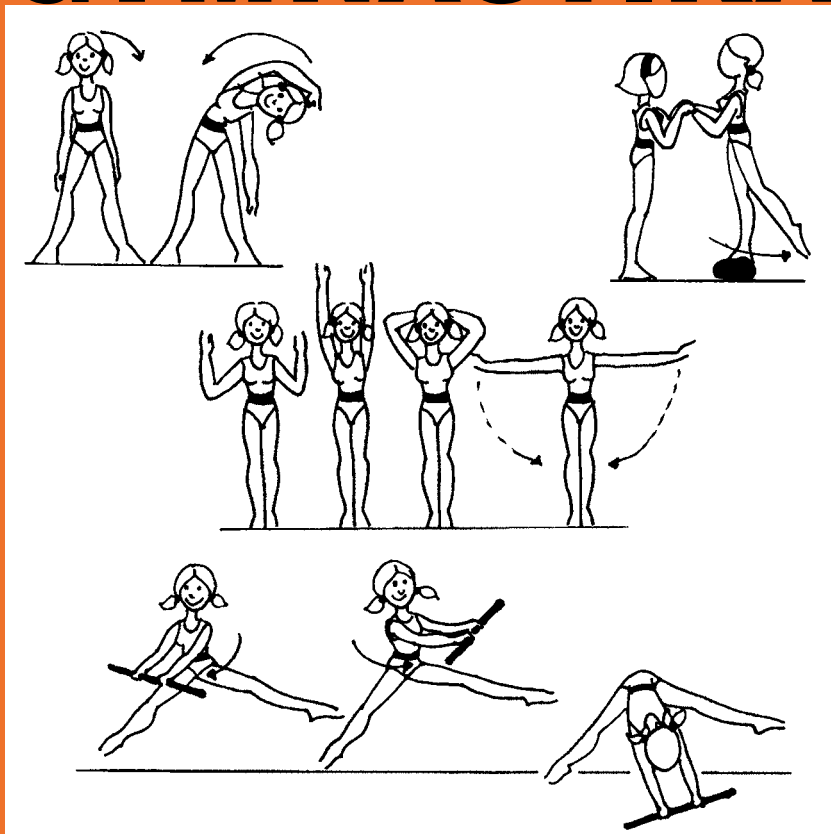


ZÁKLADNÍ GYMNASTIKA



MARIE SKOPOVÁ, MIROSLAV ZÍTKO
a kolektiv

Základní gymnastika

**Marie Skopová
Miroslav Zítko
a kolektiv**

Recenzovaly:

doc. PhDr. Viléma Novotná

PaedDr. Jana Hájková

Autorský kolektiv:

Mgr. Jana Černá

Mgr. Jan Chrudimský

Mgr. Šárka Panská

PhDr. Marie Skopová

Mgr. Iveta Šimůnková

Mgr. Miroslav Zítko



**Národní
plán
obnovy**



**Financováno
Evropskou unií**
NextGenerationEU



Publikace byla vydána za podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy a Národního plánu obnovy v rámci projektu Transformace VŠ na UK (reg.č. NPO_UK_MSMT-16602/2022).

Vydala Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

jako učební text pro Fakultu tělesné výchovy a sportu UK

Praha 2022

Sazba DTP Nakladatelství Karolinum

4., upravené vydání

© Univerzita Karlova, 2022

© Marie Skopová, Miroslav Zítko a kolektiv, 2022

ISBN 978-80-246-5386-0

ISBN 978-80-246-5387-7 (online : pdf)



Univerzita Karlova

Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz

ebooks@karolinum.cz

Obsah

Úvod	7
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1. Pojem a vývoj gymnastiky	11
1.1 Dělení gymnastiky	13
2. Základní gymnastika	16
2.1 Wellness, fitness	19
2.2 Pohybové programy fitness	19
2.3 Didaktika základní gymnastiky	23
3. Tělesná zdatnost	26
3.1 Zdravotně orientovaná zdatnost	27
4. Držení těla	30
4.1 Orientační posouzení držení těla	32
4.2 Orientační posouzení základních pohybových stereotypů	33
5. Svalová síla	35
5.1 Posuzování svalové síly	36
5.2 Zásady sestavování posilovacího programu	40
6. Kloubní pohyblivost	42
6.1 Posuzování kloubní pohyblivosti	42
6.2 Zásady a metody rozvoje	46
6.3 Strečink	48
7. Aerobní zdatnost	49
7.1 Posuzování aerobní zdatnosti	49
7.2 Zásady rozvoje	51
7.3 Aerobik	52
8. Stavba cvičební jednotky	55
9. Rozcvičení	56
9.1 Hudebně pohybové vztahy	59
9.2 Rozcvičení s hudebním doprovodem	66
9.3 Pohybové hry	67
10. Základy pořadových cvičení	70

11. Grafický záznam pohybu	73
II. DIDAKTIKA A PŘÍKLADY POHYBOVÝCH ČINNOSTÍ V ZÁKLADNÍ GYMNASITICE	79
A. Rozcvičení	81
1. Cvičení pro zahřátí	81
2. Cvičení mobilizační	81
3. Protahovací cvičení – strečink	83
4. Dynamické gymnastické rozcvičení	86
5. Příklad rozcvičení („povinná rozcvička“)	89
6. Příklad rozcvičení s hudebním doprovodem	92
B. Cvičení jednotlivce	96
1. Trup	96
1.1 Funkčně anatomická charakteristika	96
1.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	98
1.3 Cviky pro svalovou sílu	101
2. Paže (horní končetiny)	106
2.1 Funkčně anatomická charakteristika	106
2.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	107
2.3 Cviky pro svalovou sílu	110
3. Nohy (dolní končetiny)	111
3.1 Funkčně anatomická charakteristika	111
3.2 Cviky pro kloubní pohyblivost	113
3.3 Cviky pro svalovou sílu	116
4. Koordinace	122
4.1 Koordinační cviky	122
C. Cvičení ve dvojicích	127
1. Cviky pro kloubní pohyblivost	127
2. Cviky pro svalovou sílu	130
3. Příklad rozcvičení	133
D. Cvičení s náčiním a na nářadí	135
1. Švihadlo	135
2. Tyče	141
3. Plné míče	146
4. Lehké činky	152
5. Lavičky	158
6. Žebřiny	163
7. Overball	170
E. Akrobatická příprava	176
1. Podporová příprava	176
2. Zpevňovací příprava	177
3. Odrazová příprava	177
4. Doskoková příprava	178
5. Rotační příprava	179
6. Rovnovážná příprava	180
III. PŘÍKLADY KONDIČNÍCH PROGRAMŮ	181
Kondiční program č. 1 – Koberečky	183

Kondiční program č. 2 – Aerobar (kmitací tyč)	185
Kondiční program č. 3 – Překážková dráha	189
Kondiční program č. 4 – Aerobik	192
Kondiční program č. 5 – Kruhový provoz	196
IV. SEZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITACÍ	198

Úvod

Učební text *Základní gymnastika* zpracovaný kolektivem autorů řeší potřebu po mnoha letech nově shrnout a vymezit obsah jednoho ze základních druhů gymnastiky. Základní gymnastika je zastřešujícím názvem pro soubory a programy gymnastických činností směřujících k uvědomělému ovládnutí pohybů těla a jeho částí v prostoru jako předpokladu sportovního výkonu a současně k ovlivňování zdravotně orientované zdatnosti nejširší populace mládeže i dospělých.

Při volném navázání na předchozí publikace významných učitelů J. Wály, L. Serbuse, B. Kose a Z. Wálové se autorům podařilo obohatit danou problematiku novým přístupem, založeným na akceptování aktuálního požadavku zdravotního hlediska na provádění pohybových aktivit spolu s respektováním soudobých poznatků vědy a výzkumu.

Na základě teoretických poznatků se předkládají praxi podněty pro realizaci postupů při ovlivňování funkcí rozhodujících svalových skupin, které podmiňují držení těla, iniciují pohyb, podílejí se rozhodující mírou na koordinaci pohybů a stabilitě celého těla, vyvíjejí hybnou sílu a její přenos do různých částí těla. Základní gymnastika v tomto pojetí se stává přirozenou součástí kondičního tréninku v nejrůznějších sportovních disciplínách zaměřených na subjektivně maximální sportovní výkon i zcela nezbytnou součástí tělesné výchovy směřující k dosažení pro zdraví žádoucí úrovně obecné tělesné zdatnosti.

Srozumitelnost odborného textu, logické členění problematiky do jednotlivých kapitol spolu s praktickými příklady cviků doplněných názornými ilustracemi otevírají této učebnici cestu k širokému využití v praxi. Pro studenty tělesné výchovy a sportu na Univerzitě Karlově v Praze i na dalších vysokých školách v České republice bude nepostradatelným zdrojem informací. Najde své plné uplatnění i při vzdělávání trenérů a cvičitelů občanských sdružení.

Děkujeme kolegům, kteří přispěli radou i kritikou ke kvalitě předloženého textu, jehož příprava byla dlouhá a náročná, a přejeme si, aby učebnice *Základní gymnastika* byla přijata všemi odborníky v oblasti sportu i tělesné výchovy jako jeden ze základních pilířů jejich náročné práce.

Kolektiv autorů

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Pojem a vývoj gymnastiky

Obsah pojmu gymnastika se vyvíjel a prošel mnoha proměnami souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno ekonomickým, historickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti.

S úplnými počátky gymnastiky se setkáváme již **ve starověku**, kdy byl hlavně v Číně, Indii a Egyptě dán základ filosofii dbající na tělesné a duševní zdraví. Z této doby se zachoval dodnes velmi oblíbený čínský systém zdravotních cvičení Kung-fu a indický systém jógy. Značný rozvoj starověké gymnastiky nastal v Řecku a Římě, kde ideálem harmonické výchovy byla vyrovnanost tělesná a duševní (kalokagathie). V tomto období zesíleného zájmu o fyzické pěstění těla, zdraví a radosti ze života, gymnastiku oslavovali největší myslitelé doby, např. Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hippokrates, Galénos. Chápání gymnastiky jako soustavy účelných cvičení z tohoto období se stalo vzorem pro mnohé generace příštích století.

Ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý), označujícího jak cvičence, bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozením název „gymnastika“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.

Další epocha – **středověk** znamenal odvrácení od mnoha starověkých ideálů. Úpadek vzdělanosti a silný vliv náboženství vyústoval v ocenění zdatnosti pouze tam, kde byla nezbytná, např. u rytířského stavu.

Předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky navazující na tradice starověkých tělovýchovných systémů můžeme vysledovat v **renesanci** u jednotlivých humanistů a filantropistů. V dílech o výchově mládeže výrazných osobností tehdejší doby (J. J. Rousseau, J. A. Komenský) nelze přehlédnout vyzdvihování významu cvičení pro rozvoj člověka. Později se v systémech tělesných cvičení objevuje cíl ovlivňovat celkový stav zdravotní, výchovný a současně národní sebevědomí obyvatelstva. **Na konci 18. století a v průběhu 19. století** vznikaly v Evropě ucelené gymnastické směry nebo systémy. 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.

Za vývoj základní gymnastiky, se zdůrazněním zdravotního významu cvičení, vdčíme švédskému systému gymnastiky vypracovaného P. H. Lingem (1776–1839). Vytvořil soustavu přesných cvičení na základě tehdejších znalostí z anatomie a fyziologie. Tento **severský systém** rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou. Doporučovaná převážně analytická cvičení dělil na aktivní, pasivní a rezistentní (odporová). Pedagogicky a metodicky dál zpracoval celý systém pro potřeby škol jeho syn H. Ling.

Od švédského systému se ve svých východiscích liší tvůrci německé gymnastiky. **Německý turnérský systém** nářadového tělocviku zdůrazňoval korektivní a zdravotní funkci cvičení, akcentoval rozvoj síly, vytrvalosti i charakterových vlastností. Hlavními představiteli tohoto směru, po zakladateli nářadové gymnastiky J. CH. Guts-Muthsovi (1759–1839), jsou L. Jahn (1778–1852) a E. Eiselen (1792–1846). Dodnes je často uváděna charakteristika gymnastiky Guts-Muthuse: „Gymnastika není účelem, ale prostředkem, jak výcvikem těla zušlechtit člověka, aby byl tělesně a duševně kulturní, duševně a tělesně harmonický.“

Jako kritika ortodoxní švédské gymnastiky vznikl **systém francouzské přirozené metody**. Jeho hlavním představitelem byl G. Demeny (1850–1914), který zavedl dynamická cvičení prováděná plynule a rytmicky. Významná tzv. Hébertova přirozená metoda byla založena na přirozených cvičení souvisejících s životosprávou a hygienickými návyky cvičenců.

V druhé polovině 19. století vytvořil v českých zemích svůj tělovýchovný systém **dr. Miroslav Tyrš** (1832–1884). Vycházel jak z turnérského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky, tak i z jiných systémů. 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. Tyršova sokolská soustava zahrnující tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu vyústila do vynikajícího díla – **Tělocvičné názvosloví**. Pro cvičitele sokolských jednot napsal praktickou metodickou příručku **Základové tělocviku**. Zaslouhou činnosti České obce sokolské (ČOS) byla vytvořena tradice velmi významně se podílející na rozvoji celé české tělovýchovy a sportu a tělovýchovných vystoupení.

Pojetí tělesné výchovy žen a dívek u nás rozpracovala česká cvičitelka a učitelka **Klemeňa Hanušová** (1845–1918), která byla spoluzakladatelkou „**Tělocvičného spolku paní a dívek pražských**“. Další vývoj ženské gymnastiky byl ovlivněn nejen sokolským systémem, ale také například zdravotní gymnastikou americké lékařky holandského původu B. Mensedieckové, finskou učitelkou E. Bjorkstenovou, rytmickou gymnastikou E. J. Dalcroze, dále estetickými směry (např. F. Delsarte, I. Duncanová, J. M. Laban, H. Kallmayerová) a výrazovou technikou R. Bodeho. Z těchto směrů nám do dnešního obsahu gymnastiky zůstává využití tanečních technik, respektování zákonitostí hudebně pohybových vztahů a bohatý zásobník účelných estetických cvičení rytmických druhů gymnastiky.

Vývoj **školní tělesné výchovy** v 19. století probíhal v Evropě velmi diferencovaně v závislosti na převažujícím tělocvičném pojetí (německý, švédský, anglický či rakouský systém).

Po rakouské reformě školské soustavy byla v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce v roce 1869. Na ostatních školách byl tělocvik nepovinný. Do základu učiva patřila cvičení prostrná, pořadová, nářadová. Po vzniku samostatné ČSR byla koncepce školní tělesné výchovy silně ovlivněna tradicemi spolkového sokolského tělocviku. 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). Od roku 1960 se vyučovalo podle jednotných osnov, ve kterých byla zastoupena základní gymnastika a lidové tance, sportovní a moderní gymnastika. Po společenských

změnách v roce 1989 dochází k větší otevřenosti povinného základu, ke změnám obsahovým, organizačním i řídicím. Perspektivním cílem tělesné výchovy se stává podpora pozitivního vztahu k pohybové aktivitě tak, aby jedinci byli získáni pro celoživotní zdravý životný styl s pravidelnou pohybovou činností.

Moderní doba s prudkým rozvojem vědy a techniky klade na gymnastiku nové požadavky, a proto také dochází k přehodnocování dosavadních směrů. Výběr cvičení je podřizován diferencovaným potřebám cvičenců. Formální stránka přesné systematiky cvičení ustupuje hledisku funkčnímu. Řada cvičebních programů pro muže vznikla vzhledem k potřebám zvyšování psychofyzické zdatnosti. Velký rozmach zaznamenaly specializované druhy gymnastiky pro ženy na současnou hudbu s rozličnými anglickými názvy. S rozšiřováním hnutí fitness se ve světě i u nás po stránce teoretické a praktické vyvíjela i gymnastika zaměřená na zlepšování aerobní zdatnosti cvičenců. Vznik nových náradí a náčiní podnítl kreativitu v tradičních i nových gymnastických odvětvích a v gymnastikách se sportovním zaměřením podnítl výkon s nárůstem obtížnosti. Pojem gymnastika jako všestranná tělesná výchova je dodnes používán v angloamerické oblasti a v severských zemích. U nás od druhé světové války dochází k dělení tělesných cvičení na gymnastiku, sporty, hry a turistiku.

Je zřejmé, že v českých podmínkách byl postupně vytvořen velmi kvalitní otevřený tělovýchovný gymnastický systém. Ten byl a je obohacen kromě poznatků z ciziny i přírodnou činností mnoha odborníků zvláště kondiční a rytmické gymnastiky (např. A. Očenášek, K. Pospíšil, J. Kröschlová, J. Jeřábková, D. Horáková). Významné pedagogy jako je Jiří Wála, Ladislav Serbus, Bohumil Kos, Zlata Wálová a Vratislav Svatoň, můžeme považovat za spolutvůrce a pokračovatele současného pojetí základní gymnastiky.

Gymnastika základní, rytmická i se sportovním zaměřením se u nás realizuje jako součást školní tělesné výchovy, sportovní přípravy a různých pohybových programů s rozličným účelovým zaměřením. Vznikají nejen specializované programy gymnastiky pro školství, spolkovou činnost, fitcentra, kluby, ale i nové gymnastické sporty.

1.1 Dělení gymnastiky

Jak už bylo ve stručném historickém přehledu uvedeno, obsah pojmu gymnastika prošel dlouhým diferenciačním procesem. Pokusy o vytváření ucelené systematiky gymnastiky, odpovídají současným požadavkům praxe a vycházejí z potřeb utřídit velmi široký cvičební obsah dle určitého kritéria.

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto **specifické úkoly**:

- kultivace pohybového projevu a držení těla,
- rozvoj tělesné zdatnosti,
- osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům,
- pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví.

Teoretická východiska pro objektivní vymezení pojmů a dělení širokého obsahu gymnastiky jsou, vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik, inspirována napojením na mezinárodní gymnastické společenství. I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikláníme se k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

A. Gymnastické sporty

B. Druhy gymnastiky

Ad A. Mezi základní sportovní odvětví gymnastiky patří:

sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym (dříve nazývaný Euroteam), aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika.

Ad B. Druhy gymnastiky, které nemají soutěžní charakter, dělíme na tři podskupiny:

- základní gymnastika (účelové aplikace základní gymnastiky),
- rytmická gymnastika (hudebně-pohybová výchova, tanec aj.),
- aerobik.

Tabulka č. 1

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Gymnastika pro všechny

Mezinárodní gymnastická federace FIG označuje druh pohybové činnosti s obsahem nezávodních forem gymnastiky a dalších rekreačních aktivit (u nás většinou označovaných jako sport pro všechny) jako Gymnastika pro všechny. Dříve a ve struktuře České gymnastické federace stále pojmenovaná jako „Všeobecná gymnastika“ (VG) je překladem francouzského „gymnastique générale“ (GG).

„Gymnastika pro všechny (dříve Všeobecná gymnastika) je otevřený výchovně vzdělávací systém gymnastických, všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení pro všechny. Nabízí pohybové programy od základní pohybové průpravy až k formám, které umožňují pohybovou seberealizaci. Vede k rozvoji celoživotního zájmu cvičenců o pohybovou aktivitu“ (Novotná, 2000).

Cílem gymnastiky pro všechny (GFA – z anglického „Gymnastics for All“) je vytváření zajímavého programu zaměřeného na harmonický rozvoj osobnosti, na proces ozdravení člověka v širším pohledu, od zdravotně preventivních účinků přes kultivování jeho pohybového projevu až k optimální úrovni zdatnosti a pozitivního sebevědomí zlepšujícího společenské uplatnění.

Pohybový program GFA v rámci sportu pro všechny využívá často vhodné hudby podněcující pozitivní emoce a zvýšení účinku cvičení, ale i řídící kolektiv či skupiny cvičenců. Výsledky tělovýchovné činnosti spolků a klubů s programem GFA jsou na veřejnosti prezentovány ve formě veřejných vystoupení, přehlídek a soutěží pohybových skladeb, soutěží rekreačních i netradičních sportů apod.

Zdroje a východiska všeobecné gymnastiky v České republice jsou (Novotná, 2004) tyto:

- A. Historické gymnastické systémy
- B. Základní gymnastika
- C. Rytmická gymnastika
- D. Sportovní odvětví

Všeobecná gymnastika do svého pohybového programu zahrnuje:

1. Pohybové školení
2. Základní hudebně pohybovou přípravu
3. Základní gymnastiku (soubory všestranně rozvíjejících a kondičních cvičení)
4. Zvyšování počtu dovedností, zvyšování výkonnosti
5. Specializaci (pohybová skladba, rekreační sport, tanec, soutěž aj.)
6. Prezentaci výsledků – tělovýchovná vystoupení (hromadné či skupinové na festivalech a gymnaestrádách), soutěže v pohybových skladbách, sportovních sestavách, sportech aj.