

Technická univerzita v Liberci

Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra tělesné výchovy

Zdravotní tělesná výchova I.

Tělovýchovné chvílky s využitím židle a doprovodných říkanek

Jana Bajzíková, Karina Skalová

Liberec 2018

Recenzoval: PhDr. Pavlína Vrchovecká Ph.D.

Autor. Mgr. Jana Bajzíková, Mgr. Karina Skalová

ISBN 978-80-7494-450-5

Obsah

ÚVOD.....	4
1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM	5
2 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK Z HLEDISKA ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	7
3 ORGANIZAČNÍ FORMY ZDRAVOTNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY.....	9
3.1 Cvičební jednotka.....	9
3.2 Domácí cvičení.....	11
3.3 Tělovýchovné chvíle	11
3.4 Víkendová akce.....	12
3.5 Týdenní až čtrnáctidenní soustředění.....	12
3.6 Aktivizující metody	13
4 KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ	14
4.1 Uvolňovací cvičení.....	14
4.2 Protahovací cvičení	15
4.3 Posilovací cvičení.....	16
4.4 Relaxační cvičení.....	17
4.5 Dechová cvičení	18
5 POUŽITÍ METODICKÉHO MATERIÁLU	20
5.1 Uvolňovací cviky	21
5.2 Protahovací cviky	35
5.4 Relaxační cviky.....	58
6 ZÁVĚR.....	71
7 ZDROJE	72

Úvod

Civilizační choroby by se daly pokládat v dnešní době za jedny z nejzávažnějších problémů populace, a to jak u dospělých, kde je výskyt převažující, avšak v poslední době i u dětí. Často se u žáků jedná o oslabení spojené s pohybovým aparátem (vadné držení těla již v předškolním věku), s metabolismem organismu (obezita, diabetes), s dýchacími cestami (astmatické problémy), ale zvýšil se i podíl onemocnění spojenými s nervovým systémem.

Pohyb může napomoci oslabení organismu eliminovat, ba dokonce zabránit jejich vzniku. Zařazení aktivního pohybu do každodenních činností považujeme za nutnost.

Na základních školách děti tráví většinu času v lavicích v sedu na židli. Proto jsme si vybraly židli jako základní pomůcku na cvičení. V nabízené metodice předkládáme cviky, které lze zařadit do výuky přímo ve třídách, u školních lavic a za pomoci židle.

Předložený materiál doporučujeme pedagogům na 1. stupni základních škol, kteří pracují se žáky 1., 2. tříd. Díky zařazení říkanek při cvičení se použitelnost může rozšířit i do mateřských škol. Na židlích tráví velkou část dne i starší populace, proto zařazené cviky (bez říkanek) považujeme za vhodnou součást zdravého způsobu života i ve vyšším věku – pro žáky na 2. stupni základních škol, na středních školách až po populaci dospělou.

Věříme, že předložený materiál může přinést povzbuzení a osvěžení do běžného života. Přejeme hodně radosti při zařazení tělovýchovných chviliek do výuky.

Autorky

1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program (dále RVP) navazuje na myšlenky národního programu vzdělávání. V rámcovém vzdělávacím programu, jak uvádí Vacardová (2011), by se každý měl dozvědět objem vědomostí, které by žák v dané oblasti RVP měl na konci vzdělávacího cyklu zvládnout. Klade se přitom důraz na provázanost veškerého učiva a následně snadného použití v praxi.

Na základě RVP si každá školská instituce vytváří svůj tzv. Školní vzdělávací program (dále ŠVP), který se však opírá o RVP. Přesto má každá škola svobodné rozhodnutí, jakým způsobem učivo bude vykládat a zdali bude vyučovat z RVP nepovinné předměty jako povinné. Vše záleží na časové dotaci školního rozvrhu dané školy.

Rámcový vzdělávací program je rozdělený do devíti vzdělávacích oblastí: Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví, Člověk a svět práce.

Zdravotní tělesná výchova (dále ZTV) je zařazována do oblasti Člověk a zdraví. Tato oblast je rozdělena do dvou vzdělávacích oborů, a to Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. ZTV spadá do oboru Tělesná výchova.

V rozsahu výuky každého předmětu jsou jisté očekávané výstupy, které jsou uvedeny v Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání (2013). Na 1. stupni základní školy (ZŠ) existují 2 období, během kterých by si žák měl osvojit jisté návyky. Na konci 1. období žák uplatňuje správné způsoby držení těla v různých polohách a pracovních činnostech, zaujímá správné základní cvičební polohy, zvládá jednoduchá speciální cvičení související s vlastním oslabením. V rámci očekávaných výstupů 2. období žák zařazuje pravidelně do svého pohybového režimu speciální vyrovnávací cvičení související s vlastním oslabením v optimálním počtu opakování, zvládá základní techniku speciálních cvičení, koriguje techniku cvičení podle obrazu v zrcadle či podle pokynů učitele, upozorní samostatně na činnosti (prostředí), které jsou v rozporu s jeho oslabením.

Z očekávaných výstupů pro 1. stupeň vyplývá, že je žák obecně seznamován se základními prvky ZTV. Opakování těchto cvičení by mělo postupně směřovat k osvojení a zafixování cvičebních postupů. Žák by měl být schopen rozpoznat činnosti, které jsou v rozporu s jeho oslabením. Učivo probírané v rámci 1. stupně ZŠ zahrnuje zejména otázky prevence, pohybového režimu, dechového cvičení, zásad správného držení těla, pocitů

žáka při cvičení, nevhodného cvičení a činností, vhodného oblečení a obutí při provádění zdravotní tělesné výchovy.

2 Mladší školní věk z hlediska zdravotní tělesné výchovy

Při volbě vhodné pohybové aktivity se nemůže nikdy opomenout věk cvičenců. Hálková aj. (2001) upozorňuje, že v průběhu růstu a vývoje jedince dochází ke změnám, které se mohou pozitivně, ale i negativně ovlivnit pohybovým podnětem. Každé období vývoje jedince má charakteristické anatomické, psychologické, fyziologické a sociální zvláštnosti. Během ontogeneze se mění velikost těla a jeho částí. Kvantitativním změnám říkáme růst a kvalitativním změnám říkáme vývoj. Zatímco růst končí dospělostí, vývoj je neustálý proces, který pokračuje po celou dobu života jedince.

Dokončení šestého roku bývá pro jedince životním mezníkem po biologické, psychické i sociální stránce. Tělesný vývoj dětí mladšího školního věku je charakteristický zpomalením růstu výšky a neustálým růstem objemu. Přesto se udává, že tělesný růst za rok v tomto období činí 5 cm. Mezi dívkami a chlapci jsou však značné rozdíly.

Zakřivení páteře není ještě trvalého charakteru, a proto je velmi důležité věnovat pozornost správnému držení těla dítěte. V tomto období pokračuje rychlým tempem osifikace kostí. Kostí a kloubní spojení bývají měkké, pružné a křehké. Svalstvu vzrůstá výkonnost. Nerovnoměrnost růstu mezi kostmi a svalstvem je zřejmé, a proto se dítě může jevit jako neohrabané. Pohyby nejsou dokonalé. Začátkem devátého roku je už motorická činnost dokonalejší. Vývoj motoriky je závislý na funkci nervové soustavy, růstu kostí, svalů a na osifikaci. U většiny dětí tohoto věku je patrné vadné držení těla. V 90. letech minulého století se špatné držení těla shledávalo u školáků 4. - 5. tříd ZŠ s odůvodněním omezení pohybu a dlouhého sezení během dne po zahájení školní docházky. V současné době vadným držením těla trpí děti již v předškolním věku, což je dáno změnou životního režimu rodin, zvýšeným podněcováním využívání techniky v běžných každodenních činnostech i hrách dětí a jejich rodičů.

S nedostatkem pohybu mnohdy souvisí i nárůst hmotnosti u dětí, což vypovídá o zmnožení tukové tkáně. Na obezitě se však může podílet i další faktor jako je dědičnost v kombinaci s nevhodnými stravovacími návyky. Obezita může vést k dalším somatickým poruchám, jako jsou vady v držení těla, nadměrné zatížení páteře a kloubů apod. Lékaři doporučují, aby dítě mělo dostatek vhodné pohybové aktivity. Realizace daného doporučení však mnohdy selhává.

Školní tělesná výchova nemůže zajistit vysoký dostatek pohybové aktivity nutné k správnému vývoji dítěte. Zároveň je třeba brát zřetel na pomalý a přirozený pokles nutkání k pohybu jedinců. Mnozí autoři, např. Hálková aj. (2001); Dovalil (2002); Plachý (2009) se shodují v

názoru, že do období puberty je žádoucí u dětí využívat všech možností pohybových aktivit, u kterých se rozvíjejí všestranné pohybové vlastnosti. V mladším školním věku se nedoporučuje dítě specializovat. Jednostranné přetížení částí pohybového systému může vést ke svalovým dysbalancím a mikrotraumatům. Může být narušen i další harmonický vývoj ostatních systémů. Základní potřebou pro dítě je minimálně jedna hodina intenzivní pohybové aktivity denně, ať už řízené nebo spontánní. Toto tvrzení platí jak pro zdravé, tak pro zdravotně oslabené děti. Spontánní aktivita je nenahraditelnou součástí pohybového režimu dítěte. Tímto způsobem je dítě schopno vykonávat pohyb po dlouhou dobu, a to bez dlouhodobé únavy, avšak v krátkých časových intervalech - s častějšími přestávkami.

Dítě, jak již bylo zmíněno, přechodem do školního prostředí prochází důležitým mezníkem ve svém vývoji. Z tohoto důvodu je třeba dítěti vytvořit i vhodné podmínky pro jeho další kvalitní růst i vývoj.

Prvořadý význam má jistě samotné vybavení školy - vhodný zdravotně-ergonomický nábytek, a to konkrétně židle a pracovní stoly, jejichž konstrukce umožňuje, nebo dokonce vynucuje, správný sed. Hnízdil, Šavlík, Chválová (2005) uvádí, že vhodná židle by měla být vybavena anatomicky tvarovanou oporou zad se sedací plochou, která není příliš dlouhá a bez ostrého okraje přední plochy sedadla. Výška židle by se vždy měla řídit podle výšky postavy žáka a délky jeho dolních končetin. Při sedu by žák měl sedět blíže okraji židle, chodidla opírat plnou plochou o podlahu, kolena a kyčle by pohodlně měly svírat pravý úhel, záda a hlava zaujímat vzpřímené postavení, horní končetiny volně položené na lavici. Sedět by měl žák uvolněně, avšak aktivně. Výška pracovního stolu musí odpovídat také výšce postavy žáka a výšce židle tak, aby se dítě při psaní nehrbilo.

Velký význam na správné držení těla má také konstrukčně kvalitní, pevná aktovka nošená na zádech žáka, s přiměřenou zátěží učebnic, která by neměla přesahovat desetinu hmotnosti dítěte. U tělesně oslabených žáků se sklonem k vadnému držení těla je proto vhodné vymezit ve škole prostor pro uložení učebnic. V lepším případě zavést systém „dvojích učebnic“, který by zátěž pohybového aparátu výrazně snižoval.

Výběru správného nábytku i aktovce je potřeba věnovat náležitou pozornost, v následující kapitole se však soustředěnost zaměří na konkrétní možnosti zdravotní tělesné výchovy.

3 Organizační formy zdravotní tělesné výchovy

Zdravotní tělesná výchova uplatňuje tyto různé organizační formy: cvičební jednotku, domácí cvičení, tělovýchovné chvílky, víkendové akce, týdenní až čtrnáctidenní soustředění. Z uvedeného výčtu vyplývá, že ZTV je opravdu pestrá a rozmanitá v časovém záběru. Při procházení jednotlivými jejími formami vyplyne, že barevnost a rozličnost zasahuje i další oblasti.

3.1 Cvičební jednotka

Z osobní praxe i dle dalších autorů (Hošková, Matoušková, 2005; Hálková aj., 2001) je cvičební jednotka základní organizační formou práce v zdravotní TV, která se může uplatňovat jak na škole, tak v různých organizacích, institucích nebo oddílech. Základem je vytvoření pohybových programů, které mají povahu metodicky seřazených cvičebních tvarů a činností, které vedou oslabeného k pohybovému režimu. Cvičební jednotky jsou vedeny vyškoleným učitelem, cvičitelem či trenérem, který řídí didaktický proces, uplatňuje didaktické zásady a metodické postupy. Sleduje vyrovnávací proces jedince. Cvičitel nesmí oslabený organismus cvičence přetížít, aby ho nepoškodil. Získat cvičence s oslabením, je mnohem těžší, než získat cvičence bez oslabení, někdy pro psychické, někdy pro fyzické nedostatky. Předpokládá to u pedagoga individuální přístup k cvičenci založený na vstřícnosti, hlubší empatii a otevřenosti.

Cvičební jednotka může trvat 45, 60, 90 minut. Podle časových možností je možné jednotku zkrátit či prodloužit. Vše však souvisí na zdravotním stavu cvičenců, jejich výkonnosti, ale také na materiálních podmínkách, jak uvádí Hošková, Matoušová (2005).

Cvičební jednotka zajišťuje pravidelnost a obsahovou návaznost tělovýchovného procesu; stálý kontakt s cvičitelem, který působí jako rádce; pravidelný kontakt s kolektivem cvičenců přibližně stejného věku, zdravotní nebo výkonnostní úrovně, ve kterém má pocit bezpečí a nepocit'uje méněcennost a ostych.

Tabulka č. 1: Rozdělení cvičební jednotky, zdroj: Hálková aj., 2001.

Část	Trvání (v minutách)		
	45	60	90
Úvodní	5-8	8-10	10-15
Hlavní - vyrovnávající - kondiční	15-20 10-15	20-30 15-20	25-40 20-45
Závěrečná	5-7	7-10	10-15

Popisu jednotlivých částí cvičební jednotky se velmi podrobně věnuje Hálková aj. (2001).

V *úvodní části* se plní pedagogické, organizační a zdravotní úkoly. Vysvětlí se cíl jednotky a její obsah. Po těchto úkolech následuje rušná část hodiny jako příprava na další činnosti v hodině. Oslabení jedinci mají na rozdíl od zdravých zahřátí pozvolnější a zatížení je nižší. Zahřátí se zaměřuje na přípravu srdečně cévního a dýchacího systému a také svalů, kloubů na plnění pohybových úkolů. V této části se uplatňují nejčastěji cyklické neboli stále se opakující činnosti, a to např. chůze, různé varianty kroků s doprovodnými pohyby pažemi, pohupy, poskoky, pohybové hry atd.

Vyrovňavající část je specifická pro oslabené jedince oproti zdravým jedincům, kteří mají průpravnou část. Vyrovnávající část obsahuje všechna vyrovnávací cvičení včetně relaxačních, dechových, rovnovážných, smyslových a speciálních cvičení pro jednotlivé druhy oslabení.

Kondiční část cvičební jednotky plní základní cíl – zvyšování kondice. Tato část může obsahovat cvičení vyrovnávající v náročnějších obměnách, a to s použitím náčiní, náradí, tanců, her. Tyto obměny jsou přidávány hlavně kvůli zpestření hodiny a kvůli zjištění, do jaké míry mají žáci upevněny pohybové návyky. V tomto zpestření umožňujeme i osvojení základních technických dovedností některých sportů.

Závěrečná část se vždy zaměřuje na fyzické a psychické uvolnění, psychickou rovnováhu a pohodu cvičence. Zařazují se cvičení dechová a relaxační, klidné tance, hry, psychomotorická cvičení apod. Tato část je vhodná na kontrolu domácích cvičení. Nemělo by se zapomínat na reflexi cvičební jednotky a rozloučení.

3. 2 Domácí cvičení

Cvičení v domácím prostředí systematicky doplňují a podporují realizaci projektu ve zdravotní tělesné výchově, uvádí Hošková, Matoušková (2005). Oslabený jedinec po zvládnutí cviků s pokyny od cvičitele může provádět pravidelné denní domácí cvičení, které by mělo trvat alespoň 15-20 minut. Výhodou této formy je diferenciací ve výběru cvičebních cviků na základě individuálních odchylek. U domácího cvičení je důležité dbát na sebekontrolu, cvičení před zrcadlem.

3. 3 Tělovýchovné chvilky

Tělovýchovná chvilka je krátkodobá pohybová činnost žáků, která se dá vložit do jakékoliv vyučovací hodiny. Tato forma pohybové aktivity, která trvá 2-3 minuty, je vhodná pro odstranění únavy žáků, zpestření výuky, pozitivnímu ovlivnění pozornosti žáků a v neposlední řadě má prospěšný charakter z hlediska správného držení těla. Takto jsou definované tělovýchovné chvilky Nováčkem, Mužíkem, Kopřivovou (2001). Důležité jsou však podmínky pro zařazení tělovýchovných chvilky: učitel dokáže vystihnout správný okamžik pro změnu činnosti v hodině a dokáže také ovlivnit labilní držení těla, či vadné sezení, nesprávný průběh cviku apod.

Snahou každého pedagoga je předat žákům co nejlepší přípravu na život. Stále se potvrzuje, že základem dobré práce ve škole je učitel, jeho osobnost, nadšení a jeho odborná a pedagogická úroveň. Závisí na učiteli, jak dokáže žáky zaujmout. Dobré výsledky žáka závisí také na duševní pohotovosti každého dítěte přijímat nové poznatky. Jde o stav nervového systému, který je daný dobrým zdravotním stavem žáka. Duševní pohodu lze ovlivnit formou aktivního odpočinku. Stačí několik minut aktivního pohybu, aby se osvěžilo tělo i mysl a vrátila se radostná pohoda. Tělovýchovná chvilka je všeobecně a vědecky podloženým prostředkem, který napomáhá zlepšit hygienu vyučovacího procesu ve veškerých předmětech a věkových kategoriích, jak píše Berdychová (1967).

Jedny z nejčastěji používaných a osvědčených motivací, které doprovází tělovýchovnou chvilku, jsou např. básničky, říkanky, příběhy, pohádky, písničky, plakáty, obrázky, napodobování zvířátek, rostlin a v neposlední řadě důležitá pochvala od učitele.

Hnízdilová (2006) zmiňuje, že se na jednu stranu pozornost dětí lehce upoutá na něčem novém, ale na druhou stranu děti často vyžadují již známé motivace, které děti zaujaly. Dávají jim kromě toho i možnost procvičení paměti (říkankou, básničkou apod.) a zopakování

příjemného zážitku.

Aby se dosáhl pozitivní výsledek, je nutné, aby pedagog při provádění chviliek respektoval určité zákonitosti a vědomě směřoval k vytyčenému cíli.

Není vhodné k vedení tělovýchovné chvílky pověřit žáka. Nedává to totiž záruku správného provedení úkolů.

Samotný výběr cviků je také důležitý, a to pro organizaci místa, kde se dané cviky budou provádět. Delší cviky se mohou provádět na koberci, za to kratší a rychlé se provedou v lavicích. Učitel by čelem k žákům měl zrcadlově předvádět, aby podnítl svým osobním příkladem, mohl reagovat na případné chyby žáků a hlavně předvedl správné provedení cviků.

Volí se takové cviky, které žáci mohou provádět současně.

Pro zautomatizování správných pohybových stereotypů je osvědčené zavést na začátek tři až pět nových cviků a v příštích chvilkách je zopakovat. Děti jsou schopné provádět i více nových cviků v jedné chvilce, ale nedojde k hluboké fixaci cvičebních zásad.

Mělo by se přitom dbát na správné provedení a chyby opravovat, zmiňuje Hnízdilová (2006).

3. 4 Víkendová akce

Tato forma zdravotní tělesné výchovy má velký význam na relaxaci jedince, rekondici a upevňování kontaktů s vrstevníky podobného oslabení. Její obsah vždy musí být diferenciován podle druhu oslabení jednotlivých jedinců nebo jejich pohybových možností, zdravotního stavu a kondice. Dle Hálkové aj. (2001), že celodenní nebo dvoudenní akce nebývají dostatečně využívány, i když jsou přitažlivé turistikou s kulturně poznávací činností, s hrami v přírodě aj. Důvodem je náročnější realizace. U této formy zdravotní TV jsou vhodné pomocní asistenti.

3. 5 Týdenní až čtrnáctidenní soustředění

Vícedenní pobyty jsou stále více považovány jako ceněná forma zdravotní tělesné výchovy. Poskytují možnost výchovy k správnému pohybovému režimu, neboli životnímu stylu. Úprava stravy případná dieta působí na zlepšení stravovacích návyků. Zlepšuje se výkonnost a zdatnost. Zlepšují se pohybové dovednosti. Prožití relaxačních cvičení a celkové relaxace bývají intenzivnější. Každodenní nácvik vyrovnávacích cvičení umožňuje jejich správnou fixaci. Pro cvičitele jsou příležitostí pro hlubší kontakt s ostatními vedoucími. Zlepšuje se

důvěra intenzivnějším kontaktem mezi pedagogy a žáky. Pozitivní vliv na psychiku cvičenců má pravidelné společné cvičení a trávení času v daném kolektivu. Tento výčet výhod vícedenních pobytů výhod uvádí Hálková (2001).

3. 6 Aktivizující metody

Jedná se o metody, které literatura jako samostatnou organizační formu zdravotní tělesné výchovy dosud nezmiňuje, ale osobně je považována za důležitý prvek ve výuce pro zdravý vývoj jedinců. Výuka díky těmto metodám neprobíhá více méně pasivním sezením ve školních lavicích, ale aktivně během pohybu žáků po třídě, po chodbách školy či ve venkovním prostředí.

Aktivizující metody patří mezi alternativní metody. Používáním různých druhů vyučovacích metod, střídání tradičních a alternativních způsobů výuky se tak vyučování stává efektivnější a pro samotné děti také zajímavější.

Při hodině pomocí aktivizujících metod vyučování se učitel stává partnerem svých žáků na rozdíl od výuky frontální. Učitel je osobou, která hodiny řídí a také určuje směr práce. Stává se rádcem dětí.

Mezi velmi důležité faktory patří také správné zvolení vhodné vyučovací metody. Problém neodchýlení se od stanoveného cíle musí být dobrý učitel schopen také rychle vyřešit. Pro žáka je velmi důležité pochopit aktivující vyučovací metodu, její průběh, způsob práce i dodržení stanoveného času.

Nevýhodou aktivizujících metod je doba potřebná k jejich uskutečnění. Je možné setkat se i s názorem, že učitelé nemohou ztrácet čas tím, že si budou s dětmi pouze „hrát „. Právě proto je nutné, aby pedagog obzvláště pečlivě vybíral, do které hodiny nebo části hodiny zařadí netradiční postup. Langhamerová (2007) upozorňuje, že problémem se může jevit žákova předchozí zkušenost s pouze tradiční výukou.

Gajdošová, Košťálová (2006) uvádí ve své metodice k projektu zaměřeného na uvedení pohybové aktivity do výuky, že se nejedná na úkor vyučovacého předmětu, ale je jeho součástí.

Forma vyučování za pomoci pohybových her a soutěží vede děti k lepšímu zapamatování si učiva a vyučovací hodiny se zpestří.

Projekt či projektové vyučování podle Průchy aj. (2003) je metoda, v níž jsou žáci vedeni k samostatnému zpracování daného úkolu a získávají zkušenosti praktickou činností a experimentováním.

4 Kompenzační cvičení

Pomocí kompenzačních neboli vyrovnávacích cvičení lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového aparátu a zlepšit funkční parametry např. kloubní pohyblivost, napětí, souhru a sílu svalů. Jedná se o jednoduché cvičební tvary, přirozené pohyby či polohy zaměřené na určité úseky pohybového aparátu, jehož prostřednictvím se využívá známých mechanismů nervosvalové regulace k vytvoření a upevnění reflexních vazeb na různých úrovních řízení hybnosti, jak se rozepisuje Hálková aj. (2001). Snahou je jimi odstranit nejen svalové zkrácení a oslabení, ale i špatně zafixované držení těla a nesprávně prováděné pohyby v jednotlivých částech těla a také ovlivnit jednotlivá zdravotní oslabení. Aby mělo vyrovnávací cvičení správný účinek, musí být přesně zacíleno na určitou oblast a provedeno předepsaným způsobem. Způsobem, který odpovídá charakteru poruchy a fyziologickým zákonitostem. Při výběru cviků je zapotřebí vycházet ze zdravotního oslabení, z individuálních potřeb, z úrovně držení těla a z výsledků funkčního vyšetření svalového systému, který odhalí stupeň ochabnutí a zkrácení jednotlivého svalu. Jelikož se při provádění vyrovnávacích cvičení působí na centrální mozkovou soustavu a okrajové složky pohybového aparátu, musí se zachovat přesný postup. Při provádění vyrovnávacích cvičení by se měly dodržovat didaktické a fyziologické zásady. Nejprve se uvolňují klouby a svalové napětí, jelikož v případě např. ztuhlosti kloubů a zvýšeného tonu svalů obepínajících klouby existuje překážka nejen při protahování svalů, ale také pro jejich posilování.

Při cvičení vyrovnávacích cviků, tedy cviků uvolňovacích, protahovacích a posilovacích, relaxačních se dodržují konkrétní principy. Cvičí se v pomalém tempu v koordinaci s dechem. Dodržuje se přesný postup: nejprve se uvolní klouby a svalové napětí, potom se protahují zkrácené svaly, následně se posilují oslabené svaly a na závěr se opět uvolní svalové napětí. Dbá se na správné provádění jednotlivých cviků. Zařazuje se vhodný počet cviků v souvislosti s věkem cvičence, se zdravotním stavem a podle celkové kondice jedince.

4.1 Uvolňovací cvičení

Cílem uvolňovacích cviků je dle Bajzíkovej (2014), Hálkovej aj. (2001) rozhybat určitou pohybovou část nebo určitý kloub. Uvolňovací cvičení udržují a obnovují vůli v kloubech. Klouby se uvolňují komíháním a kroužením, avšak opatrně, aby nedošlo k prudkému nárazu na okraje kloubů při dosažení krajní polohy.

Uvolňovací cvičení mají příznivé účinky, jak uvádí Bajzíkova (2014):

- jako masáž působí střídání tlaku a tahu na kostním spojení a tím se zlepšuje krevní oběh - výměna látek mezi krví a tkáněmi. Napomáhá prolínání struktur, které jsou slabě prokrveny nebo jsou úplně bez cév (všechny chrupavky včetně meziobratlových plotének, disků, menisků, chrupavčitých povlaků na kloubních plochách atd.).
- tím, že se klouby prokrví, zároveň se také i prohřejí, což má za následek obecně pozitivní vliv na mechanické vlastnosti pojiv např. pružnost chrupavek, vazivových struktur a jejich vyšší odolnost vůči tlaku a tahu.
- snadnější pohyb v kloubu způsobuje synoviální tekutina, která se rozhýbáváním kloubů tvoří.
- skutečnou kloubní blokádu a svaly s tendencí ke zkrácení se daří uvolnit i reflexním uvolněním.

4.2 Protahovací cvičení

Cílem protahovacích cvičení je obnovit fyziologickou délku svalů, ujasňuje Hálková aj. (2001). Zkrácení se především projevuje ve vazivové složce svalu, ve šlachách a svalovém skeletu. Při protahování se působí řízeně, uvědoměle a s plnou kontrolou na pohyby svalů, které mají jednak tendenci ke zkrácování, nebo jsou zkráceny při různých typech zdravotních oslabení. Při protahovacích cvičích je nevhodné násilně zvětšovat rozsah pohybu. Aby nenastala obranná reakce svalu, tzv. napínací reflex, je nutné tlumit a oddálit reflexy, které tuto obrannou kontrakci protahovaného svalu vyvolávají. Toho lze vyvolat záměrnou relaxací a tím, že cvičíme pomalým řízeným pohybem ve staticky nenáročných polohách.

Jak popisuje protahovací cvičení Hálková aj. (2001), při protahování se dodržují jasné zásady:

- před protahovacím cvičením je vždy vhodné zařadit cvičení uvolňovací.
- protahují se pouze svaly, které jsou již zkráceny, nebo mají tendenci ke zkrácení.
- svaly před protažením musí být dostatečně zahřáté a uvolněné.
- k protahování se volí co nejstabilnější a nejpohodlnější polohy, které respektují anatomické a fyziologické zákonitosti.
- všechny pohyby se provádí pomalu, plynule v koordinaci s dechem.
- při protahování by neměla být cítit bolest, měl by být vnímatelný pocit tepla.

- při protahování se klidně a plynule dýchá, dosáhne se tím lepšího prokrvení svalu.
- při svalovém zkrácení se protahuje pravidelně, nejlépe každý den, jelikož se po 48 hodinách sval znovu zkracuje.

4.3 Posilovací cvičení

Cílem posilovacích cvičení je funkční zdatnost svalstva. Mezi další účinky posilování svalů by se mohla zařadit i prevence svalové atrofie, zvýšení síly, popřípadě zvětšení objemu svalu, uvádí Zítka (1998). V průběhu posilování dochází k zvyšování klidového tonu a upravení tonické nerovnováhy v příslušné pohybové části. Zlepšení svalové vytrvalosti vede automaticky k lepší ekonomické schopnosti pracovat po delší dobu. Zlepšení vnitrosvalové a mezisvalové koordinace je předpokladem k snadnějšímu učení pohybových dovedností. Zvyšuje se také pevnost kostí, zlepšuje se stabilita a soudržnost kloubů a v neposlední řadě posilovací cvičení mají vliv na držení těla.

Dle Zítka (1998) existují při posilování mládeže určité principy, které by se neměly porušovat:

- cvičitel by měl respektovat biologické potřeby nebo alespoň kalendářní věk cvičence.
- pedagog by měl volit pestrá a všestranná cvičení neboli obecnou silovou přípravu.
- cvičenec mladšího školního věku by měl posilovat vždy s hmotností vlastního těla.
- měla by se kombinovat silová příprava s cíleně zaměřeným posilováním tzv. kompenzačním posilováním.
- vždy by se mělo postupovat od větších svalových skupin po menší.
- důležité je využití posilování antagonistických svalových dvojic.
- obecně platí, že při zvedání zátěže by měl být výdech a při návratu nádech, nemělo by docházet k zadržování dechu.
- k podpoření zotavovacích procesů je důležitý dostatečně dlouhý čas, tzn., že by se neměla posilovat stejná část těla dva dny po sobě, nebo častěji než 3 krát v týdnu.
- začátečníci vždy začínají pouze jednou nebo dvěma sériemi konkrétního cviku a postupem času se přidávají další série.
- upřednostňují se dynamická a vedená cvičení před statickými cviky.
- rychlost provádění cviku je dalším faktorem, který ovlivňuje svalovou adaptaci, ale i

bezpečnost cvičení – nejprve se provádějí cviky pomaleji a až po jejich správném zvládnutí se rychlost může zvyšovat. Tím se také postupně zvýší počet opakování během stejné časové jednotky.

4.4 Relaxační cvičení

Relaxační cvičení se provádí kontrolovaně a koncentrovaně s jemným úsilím pro uvolnění fyzické a psychické stránky jedince. Podle Hálkové aj. (2011) se relaxace může navodit také aktivními či pasivními pohyby v koordinaci s dechem a prostředky volnými, kdy se uvolnění navozuje psychicky. K odpočinku dochází mimo jiné i mimovolnými prostředky jako je spánek.

Vlivem negativních vlivů, kterými je člověk poznamenán shonem, neustálými stresy a stále se zvyšujícím pracovním zatížením je člověk dost často pod psychickým napětím a tím pádem je narušena jeho vnitřní rovnováha projevující se zvýšeným svalovým napětím, které se promítá zejména na svaly v oblasti šíje, obličeje a bederní části zad. Zvýšené napětí negativně ovlivňuje také dýchací systém a funkce vnitřních orgánů. Dostat se do stavu napětí nečiní pro člověka v dnešní době takové úsilí, jako spíše navodit příjemný pocit pro relaxaci svalů a samotné mysli. Pedagogové považují za relaxaci přestávku v činnosti nebo také změnu v činnosti, která poslouží k načerpání nových sil.

Vzhledem k potřebě uvolňujících, antistresových aktivit v současné době, jsou relaxační cvičení zařazována na konec každé cvičební jednotky zdravotní tělesné výchovy, potažmo na konec každého kompenzačního cvičení.

Za prostředky relaxace považuje Zemánková (1996) uvolnění:

- kloubů a svalstva protahovacími a relaxačními technikami.
- dýcháním.
- emočními projevy - smíchem, pláčem, křikem.
- vibracemi - zvukem, zpěvem, hudbou, třesem s tělem.
- pomalým pohybem v pohybových souborech;
- dotekem a masážemi.
- působením sociálních kontaktů - láskou, tvořivostí a vzájemnými kontakty.

Podle Hálkové aj. (2001) jsou všechny tyto uvedené prostředky založeny na různých podnětech, ať už na tělesných, emočních, intelektuálních či sociálních.

Provádění relaxačních cvičení vyžaduje jisté podmínky:

- teplou, příjemnou, ne příliš osvětlenou místnost bez rušivých elementů.
- aktivaci hlasu cvičitele.
- výběr relaxační hudby.
- vhodnou polohu pro relaxaci bez negativních pocitů např. bolest zad, bolest v oblasti krční či bederní páteře apod.

4.5 Dechová cvičení

Cvičení na podporu dechu se nazývají dechová cvičení. Z těchto cvičení se nedělá samostatná část kompenzačního cvičení. Zařazují se však do každé části cvičební jednotky, neboť s dechem se musí pracovat neustále, průběžně.

Samotné dýchání je důležitou funkcí v životě. Bez dýchání není naše tělo slučováno se životem. Dech zabezpečuje fyziologické funkci a je úzce spojen s i psychikou člověka. Dech ovlivňuje citové napětí a také naopak, city a emoce usměřňují dech.

Pro správné dýchání by se vždy měl vymezit dostatek času. Špatné dýchání bývá často spojováno s vadným držením těla. U oslabení podpůrně pohybového systému je vhodné procvičovat rytmus dýchání, tzn. naučit se správnou techniku přirozeného dýchání, spojení rytmu dýchání s rytmem pohybu a náležitým držením těla.

Vhodné dýchání má být prováděno pomalu, rytmicky, plně, hluboce, má být spouštěno bránicí a má plynout nosem (ev. výdech ústy). Správné klidové dýchání se uvádí v poměru 1:2, přičemž výdech je delší než vdech. Cílem dechových cvičení je vytvoření správného návyku dýchání a také posílení dechového svalstva. Tento stav pozitivně ovlivňuje držení těla, psychiku člověka a zlepšuje funkci orgánů. Dechová cvičení se mohou zapojit nejen v hodinách Tělesné výchovy, Zdravotní tělesné výchovy, ale také v průběhu ostatních hodin v rámci tělovýchovných chvil, či samotné Hudební výchovy, kde je použití dechu velmi důležitá záležitost.

Existují různé typy dechu. Zde je uvedeno rozdělení dýchání, jak ho uvádí Fraňková (2006) pro využití při různých zdravotních oslabení:

- břišní dýchání – využívá se při oslabení dechového systému, při zvětšené bederní lordóze, při bolestech zad a při oslabení orgánů v dutině břišní.
- hrudní dýchání – používá se při oslabení aparátu pohybového, při vadách v oblasti

hrudní páteře, při ochablém dechovém systému, kdy je nutné navýšit kapacitu plic.

- postranní dýchání – se zařazuje pro vyrovnávání skoliózy.

5 Použití metodického materiálu

Metodický materiál je rozdělen na čtyři díly dle jednotlivých částí kompenzačního cvičení. Každý úsek obsahuje deset konkrétních cviků. Samotný cvik je uveden názvem říkanky a básničkou. Poté následuje fotografické zdokumentování cvičení s popisem základní pozice, provedení cviku a jeho fyziologického účinku. Chyby, které se během cvičení mohou vyskytnout, jsou popsány na konci charakteristiky cviku.

Jednotlivé cvičení je uvedeno na samostatné stránce, aby se mohlo použít i jako nezávislá karta.

Fotografie a popisy k uvolňovacím, protahovacím, posilovacím a relaxačně-protahovacím cvikům jsou použity dle předlohy Skalové, Bajzíkové (2016).

Před prováděním tělovýchovných chviliek je vhodné se držet jednoduchých zásad.

Prvotním principem je správné rozpoznání vhodné chvíle pro zařazení zdravotně-tělovýchovné chvílky. Tento moment nastupuje většinou v dobu, kdy klesá pozornost žáka v hodině. Dá se i velice dobře rozpoznat podle labilního držení těla žáků, vadným sezením, celkovým neklidem, roztěkaností.

V tento okamžik zařazujeme tělovýchovné chvílky ve vhodném prostředí. Tím je myšlena vyvětraná místnost, dostatek světla v místnosti, pozitivní atmosféra navozená příhodnou motivací.

Poté se může přejít k samotnému cvičení.

Příkladem použití metodického materiálu poslouží cvičení na oblast hrudní.

U této partie je důležité si uvědomit zkrácení prsních svalů a ochabnutí mezilopatkových svalů. Aby se dalo pracovat se svaly jmenované oblasti, povolí se ramenní kloub vybranými cviky z uvolňovacích cvičení.

Poté se protáhne prsní svalstvo některými cviky z uvedených protahovacích cvičení.

Následuje posílení ochablého antagonisty, v tomto případě mezilopatkových svalů. Vhodná cvičení pro mezilopatkové svaly jsou popsána ve cvičení posilovacích.

Nakonec by se měla zvolit relaxace, která se může týkat protažení posilovaného svalu, či použití napětí a uvolnění svalových skupin, nebo dechové cvičení z relaxačně-protahovací části.

5.1 Uvolňovací cviky

U cviků na uvolnění je snahou rozhýbat určitou pohybovou část nebo určitý kloub. Uvolňovací cvičení udržují a obnovují vůli v kloubech. Klouby se uvolňují komíháním a kroužením, avšak opatrně, aby nedošlo k prudkému nárazu na okraje kloubů při dosažení krajní polohy, jak uvádějí Bajzíkova (2014) a Hálková aj. (2001).

U cvičení se nezapomíná na pravidelné dýchání bez zadržování dechu.

Uvolňovací cvik č. 1 – Vzhůru, dolů

Vzhůru, dolů

Nahoru a dolů,
nahoru a dolů,
ve výtahu jedem spolu.



Obrázek 14. Uvolňovací cvik č. 1.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: předklony a mírné záklony hlavou

fyziologický účinek: uvolnění krční páteře

chyby: zvedání ramen, povolený trup, opřená záda, kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Uvolňovací cvik č. 2 - Slunečnice

Slunečnice

Kroužím svojí hlavou více,

jako žlutá slunečnice.



Obrázek 15. Uvolňovací cvik č. 2.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: půlkruhy hlavou vpravo, vlevo

fyzilogický účinek: uvolnění krční páteře

chyby: zvedání ramen, povolený trup, opřená záda, kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Uvolňovací cvik č. 3 – Křidélka

Křidélka

Ptáčkové nad polem švitoří,
křidélky si zakrouží.



Obrázek 16. Uvolňovací cvik č. 3.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, skrčit vzpažmo, ruce na ramena

provedení: kruhy pažemi vpřed a vzad

fyziologický účinek: uvolňování ramenního kloubu

chyby: zvedání ramen, předsunování hlavy, povolený trup, opřená záda, kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Uvolňovací cvik č. 4 - Míč

Míč

Maluji, maluji barevný míč,

kutálí se z kopce pryč.



Obrázek 17. Uvolňovací cvik č. 4.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, předpažit

provedení: kroužení v zápěstí doprava a doleva

fyziologický účinek: uvolňování zápěstí

chyby: zvedání ramen, předsunování hlavy, povolený trup, opřená záda, kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Uvolňovací cvik č. 5 - Záda

Záda

Kulatá záda já velmi mám,
teď je lehce narovnáám.



Obrázek 18. Uvolňovací cvik č. 5.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, ruce na stehnech

provedení: s nádechem zaklonit hlavu, pohled vzhůru – prohnutý sed, s výdechem předklonit hlavu, pohlédnout na břicho – ohnutý sed

fyziologický účinek: uvolnění hrudní páteře a ramenního kloubu

chyby: zvedání ramen, kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Uvolňovací cvik č. 6 - Kytička

Kytička

Poctivě zalívej kytičku
tu, co máš za oknem v truhlíčku.

Poctivě zalívej nebo zvadne,
lístečky oschnou, kvíteček spadne.



Obrázek 19. Uvolňovací cvik č. 6.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: s nádechem vzpažit, s výdechem předklon, paže uvolnit

fyziologický účinek: uvolnění celé páteře

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Obměna

základní pozice: stoj roznožný

provedení: s nádechem vzpažit a s výdechem předklon, paže uvolnit

fyzilogický účinek: uvolnění celé páteře, protažení zadní strany dolních končetin (dále DK)

chyby: pokrčení v kolenou

Uvolňovací cvik č. 7 - Hlad

Hlad

Když já mívám hlad,

kroutím se jak had.

Doleva a doprava,

mám to velmi rád.



Obrázek 20. Uvolňovací cvik č. 7.

základní pozice: sed roznožný, plosky opřít o zem, ruce v bok

provedení: krouživé pohyby trupem doleva, s nádechem dopředu a s výdechem vzad; totéž vpravo

fyziologický účinek: uvolnění bederní páteře

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou

Obměna

základní pozice: stoj rozkročný, ruce v bok

provedení: krouživé pohyby trupem doleva, s nádechem dopředu a s výdechem vzad; totéž vpravo

fyziologický účinek: uvolnění bederní páteře, protažení DK

chyby: pokrčené nohy v kolenou

Uvolňovací cvik č. 8 - Vítr

Vítr

Vítr fouká trochu více,
zavírá nám okenice.



Obrázek 21. Uvolňovací cvik č. 8.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, ruce na stehnech

provedení: pohyb kolen k sobě a od sebe

fyzilogický účinek: uvolnění kyčelních kloubů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, povolený trup

Obměna

základní pozice: stoj levým bokem k židli, levou ruku opřít o opěrku židle

provedení: komíhání pravou DK vpřed a vzad; totéž levou

fyzilogický účinek: uvolnění kyčelních kloubů

chyby: povolený trup

Uvolňovací cvik č. 9 - Zvon

Zvon

Bim, bam, bom,
zvoní zvonek,
zvoní zvon.



Obrázek 22. Uvolňovací cvik č. 9.

základní pozice: sed, pravou DK opřít o zem, levá DK přizvednuta rukama

provedení: skrčit – dopnout levou DK; totéž pravou

fyziologický účinek: uvolnění kolenního kloubu

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, nedostatečné nadzvednutí nohy, které by znemožňovalo pohyb bérce, povolený trup, opřená záda, opření o špičku nohy

Uvolňovací cvik č. 10 - Louže

Louže

Špičku držím,
patou kroužím,
vyhnu se tak
malým loužím.



Obrázek 23. Uvolňovací cvik č. 10.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, DK na špičkách, ruce na kolenou

provedení: krouživý pohyb doprava a doleva v hlezenním kloubu; totéž opačnými směry

fyzilogický účinek: uvolňování hlezenního kloubu

chyby: nadzvedávání špiček od země, povolený trup, opřená záda

5.2 Protahovací cviky

Protahovacím cvičením se obnovuje fyziologická délka svalů. Při protahování se působí řízeně, uvědoměle a s plnou kontrolou na pohyby svalů. Není vhodné násilně zvětšovat rozsah pohybu. Hálková aj. (2001) uvádí, že se cvičí pomalým řízeným pohybem ve staticky nenáročných polohách. Rytmus provádění pohybu může udávat říkanka.

Protahovací cvik č. 1 - Souček

Souček

Podívejme na zem,

leze brouček,

ty sbírá náš soused,

Vlád'a Souček.



Obrázek 24. Protahovací cvik č. 1.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: ruce v týl - skrčit vzpažmo předloktí vzad, předklon hlavy

fyzilogický účinek: protažení šíjových svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, zvedání ramen, povolený trup, opřená záda, opření o špičky nohou

Protahovací cvik č. 2 - Smysly

Smysly

Úklon tam
a úklon zpět,
oči mám dvě
a smyslů pět.



Obrázek 25. Protahovací cvik č. 2.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: úklony hlavou vpravo, vlevo

fyziologický účinek: protažení trapézových svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, zvedání protilehlého ramene, předklon hlavy, povolený trup, opřená záda, opření o špičky nohou

Protahovací cvik č. 3 - Ruce

Ruce

Vítr fouká velmi prudce,
odfoukne mi obě ruce.



Obrázek 26. Protahovací cvik č. 3.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem

provedení: upažit pokrčmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpřed, s nádechem zapažit, s výdechem do základní pozice

fyziologický účinek: protažení prsních svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, zvedání ramen, kulatá záda, povolený trup, opřená záda, opření o špičky nohou

Protahovací cvik č. 4 - Myslivec

Myslivec

Na posedu sedí zelený pán,
vzduchovkou míří na celý lán.



Obrázek 27. Protahovací cvik č. 4.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem

provedení: upažit levou, otočit dlaň vzhůru, upažit levou povýš, otočit hlavu vlevo, pohled za paží

fyziologický účinek: protažení prsních a kloněných svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, povolený trup, opřená záda, opření o špičku nohy, rameno/a vytažené/a vzhůru, dlaň otočená dolů

Protahovací cvik č. 5 - Raketa

Raketa

Jsem z toho sám bez sebe,
že poletíme do nebe.
Ze země až do vesmíru,
pozdravujte Drahomíru.



Obrázek 28. Protahovací cvik č. 5.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: předklon trupu, upažit, následně rotace k levé DK, pravou rukou uchopit kotník, pohled za levou paží

fyziologický účinek: protažení šikmých břišních a prsních svalů, bederního svalstva

chyby: nedostatečné upažení, ramena vytažená vzhůru, opora o špičky nohou, chybějící pohled za paží, povolený trup v základní pozici

Protahovací cvik č. 6 – Pohled dolů

Pohled dolů

Jednou sem
a pak zase tam,
do těla si dneska dám.



Obrázek 29. Protahovací cvik č. 6.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: úklon trupu vlevo, následně paže svésit podél levé DK, pohled k levé patě; totéž vpravo

fyziologický účinek: protažení bederního svalstva

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, povolený trup v základní pozici, chybějící pohled k patě, přizvednutí vzdálenější DK v úklonu

Protahovací cvik č. 7 - Čáp

Čáp

Na políčku stojí čáp,
žábu by chtěl velmi rád.

Klapy, klapy, klap,
už tam nákou chňap.



Obrázek 30. Protahovací cvik č. 7.

základní pozice: sed na pravé hýždí u levého kraje židle, kolena na úrovni kyčlí, ruce na stehnech

provedení: levá zanožit skrčmo, uchopit rukou levý nárt, přitáhnout patu k levé hýždí, levé koleno táhnout pod levou kyčel; totéž pravou

fyziologický účinek: protažení svalstva na přední straně stehů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, u protahované DK nedotáhnutí kolena pod kyčel či koleno vytočené vně mimo osu těla, povolený trup, předsun hlavy

Protahovací cvik č. 8 – Stoleček

Stoleček

Udělám si domeček,
v něm bude stát stoleček.
Pozvu si tam kamarády,
sníme sklenku marmelády.



Obrázek 31. Protahovací cvik č. 8/I.
8/II.



Obrázek 32. Protahovací cvik č.

základní pozice: stoj spojný za židlí, ruce na opěrci židle

provedení: 1-2 kroky vzad, rovný předklon, ramena protlačit dolů

fyziologický účinek: protažení svalstva na zadní straně stehů a prsních svalů

chyby: pokrčené dolní končetiny, zakulacená záda

Protahovací cvik č. 9 - Ohnutí

Ohnutí

Vyhlížíme kočár v dáli,
klaníme se, pane králi.
Tolik stříbra, tolik zlata,
bohatý jsme natotata.



Obrázek 33. Protahovací cvik č. 9.

základní pozice: stoj přednožný levou, levá pata na sedáku židle

provedení: s výdechem předklon k levé DK, rukama uchopit špičku nohy a přitáhnout ji k tělu (při špatné rovnováze: jednou rukou se přidržet za opěrku židle)

fyziologický účinek: protažení lýtkových svalů, svalstva na zadní straně stehen a vzpřimovačů trupu

chyby: pokrčení přednožené či stojné DK

Protahovací cvik č. 10 - Věž

Věž

Z kolínka si postavím
malou věž a dobře vím,
že malý zvon ve zvonici,
zvoní večer Klekánici.



Obrázek 34. Protahovací cvik č. 10.

základní pozice: stoj přednožný pokrčmo pravou, pravá ploska na sedáku židle, ruce v bok

provedení: protlačit pánev směrem vpřed, stojnou DK pokrčit

fyziologický účinek: protažení lýtkových svalů a ohybačů kyčle

chyby: špička stojné DK vytočená ven, přizvednutí paty u stojné DK, předklon trupu, ramena tažená vzhůru, předklon a záklon hlavy

5.3 *Posilovací cviky*

U cvičení posilovacího by žáci mladšího školního věku měli pracovat vždy s hmotností vlastního těla. Je důležité dbát na správné dýchání, obecně platí, že při svalovém záběru by měl být výdech, při návratu do výchozí cvičební polohy nádech a nemělo by docházet k zadržování dechu.

Cviky se provádí přiměřeně rychle, aby se zabránilo špatnému provádění cviku. Důležitý je řízený, vedený pohyb.

Průběh opakování určuje říkanka.

Posilovací cvik č. 1 - Síla

Síla

Do dlaní tlačím hlavičkou,

sílu mám však maličkou.

Až vyrostu, budu silný,

zatím jsem teď jenom pilný.



Obrázek 35. Posilovací cvik č. 1.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: předklon, lokty opřít o kolena, čelo do dlaní, s výdechem tlačít čelo do dlaní, s nádechem protitlak povolit

fyziologický účinek: posílení svalstva na přední straně krku

chyby: chabé provedení bez jasného protitlaku během výdechu

Posilovací cvik č. 2 - Brána

Brána

Zavírám a otevírám,
malou bránu já teď hlídám.



Obrázek 36. Posilovací cvik č. 2.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, upažit pokrčmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpřed

provedení: s nádechem předpažit, s výdechem upažit vzad

fyziologický účinek: posílení mezilopatkových svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím zvedání ramen, ramena vytažená vzhůru, opačné dýchání

Posilovací cvik č. 3 – Posílení

Posílení

Ručičkama zacvičím,
posílení nacvičím.



Obrázek 37. Posilovací cvik č. 3.

základní pozice: sed roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: předklon, předpažit, s výdechem upažovat pokrčmo, předloktí svisle vzhůru

fyziologický účinek: posílení mezilopatkových svalů

chyby: opačné dýchání, při upažování vytažení ramen k uším či vzpažení

Posilovací cvik č. 4 - Láva

Láva

Pod nožkami teče láva,
není to však dobrá zpráva.
Raděj nožky přednožím,
a tak si je uchráním.



Obrázek 38. Posilovací cvik č. 4.

základní pozice: sed bez opory o opěrku, ruce opřít o sedačku, přednožit skrčmo

provedení: s výdechem propnout DK, s nádechem zpět do základní pozice

fyzilogický účinek: posílení přímého břišního svalstva a ohybačů kyčle

chyby: opačné dýchání, nezpevněný trup, opora o opěrku židle, spuštění DK k zemi

Obměna

základní pozice: sed bez opory o opěrku, ruce opřít o sedačku, přednožit skrčmo

provedení: s výdechem propnout levou DK, s nádechem zpět do základní pozice; totéž pravou DK

fyziologický účinek: posílení přímého břišního svalstva a ohybačů kyčle

chyby: opačné dýchání, nezpevněný trup, opora o opěrku židle, spuštění DK k zemi

Posilovací cvik č. 5 - Lísteček

Lísteček

Vyrostl zelený stromeček,
dolů se ohýbá pro lísteček.
Spadl mu na zem, ach běda,
ohnout se pro něj není však věda.



Obrázek 39. Posilovací cvik č. 5.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: úklony trupu vpravo, vlevo

fyzilogický účinek: posílení šikmých břišních svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, odlehčování protilehlé DK při úklonu, rotace trupu, předklony, povolený trup, opora o opěrku židle

Posilovací cvik č. 6 – Voják

Voják

Raz a dva, levá, pravá,
ze silnice voják mává
na děvečku okatou,
za jedličkou košatou.



Obrázek 40. Posilovací cvik č. 6.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, ruce v bok

provedení: střídavě přitahovat levé a pravé stehno k hrudníku

fyziologický účinek: posílení břišního svalstva a ohybačů kyčle

chyby: vysazená pánev, opření o špičky nohou, opora o opěrku židle, ramena vytažená vzhůru, předsun hlavy

Posilovací cvik č. 7 – Ježeček

Ježeček

Pozor na tvůj zadeček,

na židli sedí ježeček.

Jen se dotkni, není to věda,

svalů k tomu bude třeba.



Obrázek 41. Posilovací cvik č. 7/I.



Obrázek 42. Posilovací cvik č. 7/II.

základní pozice: stoj mírně rozkročný před židlí

provedení: předpažit, dřepy s dotykem hýždí o sedák židle

fyziologický účinek: posílení hýždí a svalstva na přední straně stehen

chyby: ramena vytažená vzhůru, povolený trup, zvedání pat ze země

Posilovací cvik č. 8 - Vytáhlý

Vytáhlý

Špičky mi teď pomohou,
být velkou, rovnou osobou.

Paty si pak položím,
to si přece zasloužím.



Obrázek 43. Posilovací cvik č. 8.

základní pozice: stoj za židlí, ruce na opěrci židle

provedení: výpony

fyziologický účinek: posílení lýtkových svalů

chyby: povolený trup, předklon trupu, vysazená pánev, předsun hlavy

Posilovací cvik č. 9 - Hýždě

Hýždě

Zpevni půlky pevně!

Pěkně to jde zjevně.



Obrázek 44. Posilovací cvik č. 9.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, ruce na stehna

provedení: zatínání a povolování hýždí

fyziologický účinek: posílení hýžd'ového svalstva

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, povolený trup, ramena vytažená vzhůru, předsun hlavy, opora o špičky nohou

Posilovací cvik č. 10 - Dozadu

Dozadu

Zanožuj pěkně nožičkou,
pomož si přitom písničkou.

Nebo řekni říkadla,
co tě právě napadla.



Obrázek 45. Posilovací cvik č. 10.

základní pozice: stoj pravým bokem vedle židle

provedení: opakovaně stoj zánožný levou a zpět; totéž pravou

fyziologický účinek: posílení hýžd'ového svalstva

chyby: vnější rotace kolene a pánve, prohýbání v bedrech, předklon trup

5.4 Relaxační cviky

V předložené publikaci je využito prostředků relaxace kloubů a svalstva protahovacími a relaxačními technikami, kdy k uvolnění dochází po předchozím napětí. Při tomto způsobu cvičení dochází k aktivnímu prokrvení, okysličení svalstva i k osvěžení a vnitřnímu občerstvení, což je shledáno důležitým prvkem pro následující vyučovací aktivity.

Relaxačně protahovací cvik č. 1 - Prstíky

Prstíky

Ve dlani mám kuličku,

pevně ji teď stisknu.

Povolím prstíky do strany,

pak si v klidu písknu.



Obrázek 46. Relaxační cvik č. 1.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: dynamické otevírání dlaní a zatínání pěstí

fyziologický účinek: střídání napětí a uvolnění svalů horní končetiny

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, povolený trup, opora o opěrkou židle

Obměna

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: dynamické roztahování prstů a jejich povolování

fyziologický účinek: střídání napětí a uvolnění svalů horní končetiny

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, povolený trup, opora o opěrku židle

Relaxačně protahovací cvik č. 2 - Tác

Tác

Před sebou nesu velký tác,
spadl mi na zem,
bum, bum, bác.



Obrázek 47. Relaxační cvik č. 2.

základní pozice: sed mírně roznožný, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: předpažovat a připažovat

fyziologický účinek: střídání napětí a uvolnění svalů horních končetin

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, povolený trup, opora o opěrkou židle, ramena vytažená vzhůru, v předpažení dlaně otočené k zemi

Relaxačně protahovací cvik č. 3 - Zajíček

Zajíček

Malý zajíc v klubičku,
choulí se u keříčku.
Pomalů dýchá do bříška,
tu zezadu přiletí šíška.



Obrázek 48. Relaxační cvik č. 3.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: hluboký ohnutý předklon, čelo do dlaní, paže mezi hrud' a stehna, nádechy do břicha

fyziologický účinek: protažení bederních svalů, celkové uvolnění

chyby: opření o špičky nohou

Relaxačně protahovací cvik č. 4 - Vrbička

Vrbička

Foukej, foukej větříčku,
rozhybej vrbovou větvičku.



Obrázek 49. Relaxační cvik č. 4/I.



Obrázek 50. Relaxační cvik č. 4/II.

základní pozice: sed roznožný, plosky opřít o zem, paže podél těla

provedení: s výdechem hluboký ohnutý předklon, chytit se rukama nohou židle

fyziologický účinek: protažení bederního svalstva

chyby: záklon hlavy

Relaxačně protahovací cvik č. 5 - Hrušky

Hrušky

Kdyby tak ta hruška byla níž,
byl/a bych k té hrušce o trochu blíž.



Obrázek 51. Relaxační cvik č. 5.

základní pozice: stoj

provedení: výpon, vzpažovat střídavě pravou, levou

fyziologický účinek: střídání napětí a uvolnění v celém těle

chyby: ramena vytažená vzhůru

Relaxačně protahovací cvik č. 6 - Lokty

Lokty

Zaklesni lokty, za židli dej,
vypni si hrudníček a pak se směj.



Obrázek 52. Relaxační cvik č. 6.

základní pozice: sed, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem, záda opřít, lokty zaklesnout za opěrku

provedení: s nádechem do hrudníku protlačovat hrudník vpřed

fyziologický účinek: uvolnění hrudníku a protažení prsních svalů

chyby: kolena výše či níž vůči kyčlím, opření o špičky nohou, předsun hlavy, nestřídání protlačení a uvolnění hrudníku

Relaxačně protahovací cvik č. 7 - Houbař

Houbař

Uvolni na nožkách všechny své klouby

a zítra - vyraž si

do lesa na houby.



Obrázek 53. Relaxační cvik č. 7.

základní pozice: sed mírně roznožný, plosky opřít o zem, ruce na stehnech

provedení: přednožit skrčmo levou, s nádechem přitáhnout levou DK k hrudníku, hrudník tlačit vpřed, s výdechem povolit do základní pozice; totéž pravou

fyziologický účinek: protažení hýžd'ového svalstva, uvolnění hrudníku

chyby: opačné dýchání, povolený trup, opřená záda

Relaxačně protahovací cvik č. 8 - Noha

Noha

Cvičím špičkou tam a zpět,
na noze mám prstů pět.



Obrázek 54. Relaxační cvik č. 8/I.



Obrázek 55. Relaxační cvik č. 8/II.

základní pozice sed na kraji židle, kolena na úrovni kyčlí, plosky opřít o zem

provedení: levou DK přednožit skrčmo a uchopit nad kolenem za zadní stranu stehna, komíhání bérce vpřed a vzad; poté přednožit a přitahovat špičku k bérce

fyziologický účinek: protažení svalů na zadní straně DK

chyby: povolený trup, záda opřená o opěrku, opření o špičky nohou

Obměna

základní pozice: sed na celé židli, kolena na úrovni kyčlí, záda opřít o opěrku, plosky opřít o zem

provedení: levou DK přednožit skrčmo a uchopit nad kolenem za zadní stranu stehna, komíhání bérce vpřed a vzad; poté přednožit a přitahovat špičku k bérce

fyziologický účinek: protažení svalů na zadní straně DK

chyby: opření o špičky nohou

Relaxačně protahovací cvik č. 9 - Chlouba

Chlouba

Pevný jako skála,

měkká jako houba.

Pěkně si zacvičit,

je velká chlouba.



Obrázek 56. Relaxační cvik č. 9

základní pozice: stoj mírně rozkročný

provedení: ohnutý uvolněný předklon

fyziologický účinek: střídání napětí a uvolnění svalů celého těla

chyby: nerozlišení zpevnění a povolení těla

Relaxačně protahovací cvik č. 10 - Prohnutí

Prohnutí

Prohneme si záda,
mají to prý ráda.



Obrázek 57. Relaxační cvik č. 10

základní pozice: vzpor sedmo vzadu, plosky opřít o zem

provedení: s nádechem do vzporu podřepmo vzadu, dýchat do hrudníku a s výdechem do základní pozice

fyziologický účinek: uvolnění svalstva hrudníku, protažení břišních svalů a svalstva na přední straně steh

chyby: nedostatečné protlačení pánve, předklon hlavy, zadržování dech

6 Závěr

Tělovýchovné chvílky mohou přinést zpestření do výuky ve třídách.

Říkanek a popis jednotlivých cviků vedou k rozšiřování slovní zásoby a posilování paměti učením se říkanek během cvičení samotnými žáky.

Z pohledu tělovýchovného určitě napomáhají nácvičku vnímání svalového napětí a svalového uvolnění u dětí mladšího školního věku, percepce vlastního těla při různých činnostech, chápání rytmizace pohybu za pomoci doprovodných říkanek a vnímání správného bráničního dýchání.

Věříme, že tato publikace může být vhodnou inspirací pro všechny pedagogy, ale i rodiče a ostatní pracovníky s dětmi.

Všem dospělým i dětem přejeme hodně radostných chvil při samotném cvičení.

Autorky

7 Zdroje

APPELT K., et al., 1989. *Názvosloví pro cvičitele*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-011-2.

APPELT, K., M. LIBRA a I. STEJSKALOVÁ., 2004. *Základy názvosloví tělesných cvičení*. Praha: ATVS Palestra.

BAJZÍKOVÁ J., 2014. *Balanční pomůcky nejen ke zlepšení stability, ale i kondice*. 1. vyd. Liberec: Technická univerzita. ISBN 978-80-7494-111-5.

BERDYCHOVÁ J., 1967. *Telovýchovné chvílky pre žiakov*. 1. vyd. Bratislava: SPN

DOVALIL J., 2002. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha: Olympia. ISBN 80-7033-760-5.

FRAŇKOVÁ M., 2006. *Využití prvků zdravotní tělesné výchovy v hodinách TV na 1. stupni ZŠ*. Brno, Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Hana Šeráková

GAJDOŠOVÁ, J., KOŠŤÁLOVÁ, A., 2011. *Hejbej se! Nedej se!: edukační materiál pro učitele ZŠ s pohybovými aktivitami do vyučování a pracovními listy pro děti*. Brno: Zdravotní ústav se sídlem v Brně. [online]. [cit. 2016-30-12]. Dostupné z WWW: <https://is.muni.cz/th/128223/lf_d/Hejbe__Nedej_se_-_manual.pdf>.

HÁLKOVÁ J., et al., 2001. *Zdravotní tělesná výchova. (Speciální učební texty I. část obecná)*. 2. vyd. Praha: Česká asociace sport pro všechny.

HNÍZDIL, J., J. ŠAVLÍK a O. CHVÁLOVÁ., 2005. *Vadné držení těla dětí*. 1. vyd. Praha: Triton. ISBN 80-7254-656-2.

HNÍZDILOVÁ M., 2006. *Tělovýchovné chvílky, aneb, Pohyb nejen v tělesné výchově*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-4010-6.

HOŠKOVÁ B., MATOUŠOVÁ M., 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. 1. vyd. Praha: Karolinum ISBN 80-7184-621-X.

LANGHAMEROVÁ, J., 2007. *Aktivizující metody výuky na prvním stupni základní školy*. Brno, Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Jana Kratochvílová.

NOVÁČEK, V., J. KOPŘIVOVÁ a VI. MUŽÍK., 2001. *Vybrané kapitoly z teorie a didaktiky tělesné výchovy*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-2642-1.

PLACHÝ L., 2009. *Komparace motorických schopností u dětí mladšího školního věku*. Brno, Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Vlasta Vilímová.

PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ., 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualizované vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8772-8.

MŠMT., 2013. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha [cit. 2016-03-05]. Dostupné z WWW:<http://www.nuv.cz/file/433_1_1/>.

SKALOVÁ, K., 2016. *Zdravotní tělesná výchova na 1. stupni ZŠ*. Liberec, Diplomová práce. Technická univerzita. Vedoucí práce Jana Bajžíková.

VACARDOVÁ, L. G., 2011. *Zařazení zdravotní tělesné výchovy do rámcově vzdělávacích programů*. Liberec, Bakalářská práce. Technická univerzita. Vedoucí práce Jana Bajžíková.

ZEMÁNKOVÁ M., 1996. *Pohyb nad zlato*, 1. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-11-8.

ZÍTKO M., et al., 1998. *Kompenzační cvičení*. 1. vyd. Praha: NS Svoboda. ISBN 80-205 0529-6.

Název	Zdravotní tělesná výchova I. Tělovýchovné chvílky s využitím židle a doprovodných říkanek
Autor	Jana Bajzíková, Karina Skalová
Určeno pro	studenty učitelství tělesné výchovy fakult vysokých škol a pracovníky z oblasti tělesné výchovy a sportu
Vydavatel	Technická univerzita v Liberci, Studentská 1402/2, Liberec
Schváleno	Rektorátem TU v Liberci dne 18. 12. 2018, čj. RE 64/18
Vyšlo
Počet stran	73
Vydání	1.
Tiskárna	Vysokoškolský podnik Liberec, spol. s r.o., Studentská 1402/2, Liberec
Číslo publikace	55-064-18

Tato publikace neprošla redakční ani jazykovou úpravou.

ISBN 978-80-7494-450-5