Březen 2018

METODICKÉ LISTY

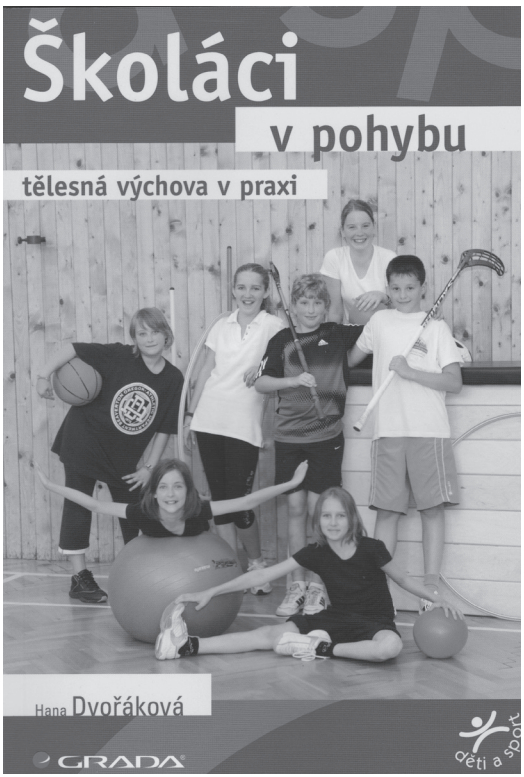
Samostatná příloha časopisu Sokol

Školáci v pohybu
tělesná výchova v praxi
Organizace a řízení rozcvičení

Hana Dvořáková

Úvod

Nakladatelství Grada Publishing vydalo před časem publikaci Školáci v pohybu s podtitulem tělesná výchova v praxi autorky Doc. PhDr. Hany Dvořákové, CSc. Tato publikace seznamuje učitele prvního stupně ZŠ, cvičitele a trenéry mladších žáků i rodiče se základními způsoby řízení a organizace tělesné výchovy. Ukazuje moderní možnosti realizace TV v praxi, přináší konkrétní příklady vyučovacích jednotek a ukázky cvičení, které lze s dětmi v rámci pohybové přípravy provádět nejen v hodinách tělesné výchovy, ale i v rámci běžného školního režimu.
Se souhlasem nakladatelství Grada Publishing, a.s., přetiskujeme ukázku z této publikce, a to z kapitoly Organizace a řízení rozcvičení.



OBSAH

Než začneme rozcvičovat ● Rozcvičení v kruhu ● Rozcvičení volně v prostoru ● Rozcvičení na značkách ● Rozcvičení s náčiním ● Rozcvičení na nářadí ● Rozcvičení ve dvojicích

Než začneme nacvičovat

Organizace a řízení rozcvičení

Cílem rozcvičení je připravit tělo na další zatížení a složitější cvičení. Obsahem proto jsou především uvolňovací a protahovací cvičení, která uvolní klouby a protáhnou svaly. Tím jsou připraveny na vyšší zatížení a předchází se tak zranění. Pokud není v jednotce plánováno zaměřené posilování, je vhodné i v rozcvičce zařadit posilovací cvičení fázických svalů (svalů s tendencí ochabovat) jako prevenci, případně už i vyrovnání vadného držení těla.

Cviky v rozcvičení by měly vycházet z dalších činností, tedy v případě, že je hlavním obsahem házení a činnosti s míčem, soustředí se rozcvičení více na paže a ruce. Pokud následuje nácvik kotoulu, bude se rozcvičovat ohebnost páteře a sbalení trupu, při nácviku přeskoku nebo atletických disciplín se rozcvičení bude týkat hlavně nohou a kotníků. Kromě toho by měly být uvolněny a protaženy všechny zkracující se svaly a uvolněny hlavní klouby, posíleny svaly ochabující (viz řada publikací ke zdravotní tělesné výchově).

Sestavení cviků může být různé, je třeba si uvědomit:

- Cvičení by mělo být přiměřeně dlouhé a zábavné.
- Učitel by měl cvik správně předvést a zdůraznit význam cviku pro jeho uvědomělé vnímání.
- Měl by připomínat jeho správné provedení (opravovat chyby) při opakování cviku, nemusí stále cvičit, aby mohl lépe sledovat a slovně či dotekem opravovat.
- Učitel předcvičuje čelem, bokem i zády, podle povahy cviku, aby byl co nejjasněji napodobitelný. Stojí tak, aby děti nebyly oslněny světlem (sluncem) z oken, venku to platí též, případně stojí učitel čelem proti větru (děti zády).
- Pokud děti cvičí v lehu na zádech, je možné říci dětem, ať se nejprve podívají na ukázku a pak cvičí, nebo je možné cvik předvádět a instruovat ve stoji. Pak je ovšem nutné popisovat i předvádět cvik tak, aby děti rozuměly („vzpažte do délky po podlaze...").
- Děti neudrží správné postavení v oblasti pánve při cvičení vestoje, proto je pro řadu cviků vhodné volit nízkou polohu, sed-klek, vzpor klečmo, leh.
- Součástí rozcvičení by však mělo být i cvičení ve stoji, především cvičení rovnovážné, které podporuje aktivitu hlubokého posturálního systému.
- Pokud je třeba, je vhodné cvičit na podložce, aby děti neměly zbytečně otlaky, což nepřispívá oblibě cvičení.

- Cviky by měly odpovídat funkci a možnostem kloubu – např. v lokti ani koleni není možné kroužení, přesto se tyto cviky tradičně objevují.
- Svaly, které se protahují, by měly být uvolněné, tedy je vhodnější protahovat např. zadní strany stehen v sedu než ve stoji, kdy svaly nohou musí v napětí držet trup.
- Cvičení by však také nemělo být příliš dlouhé, děti ztrácejí zájem. Mělo by být i **zábavné**, protože pokud děti cvičí jen nápodobou bez zájmu, je neúčinné. Zájem podněcuje motivace a napodobivost (viz např. Dvořáková, 1996).
- Cvičení by mělo přinášet dětem i **informace**, proč který cvik cvičí, soustředit jejich pozornost na protahovaný sval a **účinek cviku**.
- Děti by neměly vést rozcvičení, pokud nejsou již obeznámeny s účelem cviků a nemají vhodnou zásobu pro jednotlivé části těla.
- **Dlouhodobým cílem je, aby se děti naučily několik základních cviků pro rozcvičení důležitých oblastí těla, a uměly se tedy samy rozcvičit,** zároveň aby se také naučily, proč a co si mají rozcvičit. Proto je již od první třídy velmi vhodné dětem při cvičení sdělovat, proč děláme určitá cvičení. Je důležité opakovat stejná cvičení několik lekcí za sebou, aby si je děti osvojily a zapamatovaly. Potom se lze při rozcvičování dětí ptát: „Co si protáhneme jako první? A jak?" Děti budou odpovídat, že je potřeba protáhnout svaly krku, a předvedou úklony. Pokud se zmýlí, učitel vysvětlí chybu a navrhne správný cvik ve správné poloze. „Co protáhneme dál? Paže... Jak? Nohy... Zapomněli jsme na něco?" Učitel by tedy měl vést děti k samostatnosti, ale ne pouze tím, že nechá děti, aby každé vymýšlelo postupně nějaký cvik, aniž by došlo k zpětné informaci o jejich správnosti.
- Starší děti mohou dostat i úkol připravovat rozcvičky na příští jednotku třeba ve dvojicích. Mnoho dětí trénuje v nějakém sportu a tam se též rozcvičují. Rády se proto předvedou před spolužáky, ovšem mnohdy takové rozcvičky nenaplní svůj význam, protože např. dívky z oddílu aerobiku povedou cvičení s hudbou, rychle a ve vazbách, takže ostatní děti cvičit nestihnou. Je pak opět na učiteli, aby takové rozcvičení následně sice pochválil, ale také usměrnil.

Uvolnění by obvykle mělo zasáhnout klouby ramenní, kyčelní, kotníky, páteř, což s sebou nese i protažení svalů v jejich okolí. U svalů je třeba se soustředit na svaly s tendencí se zkracovat (šíjové, horní trapézové, svaly prsní, svaly v oblasti beder, svaly v oblasti zadní strany nohou, ohybače kyčle, svaly lýtek). Zpevnit potřebují ochabující svaly: přední svaly krku, svaly v oblasti lopatek, svaly břišní a svaly hýžďové.

Rozcvičení

Pro hlavu a horní oblast trupu uvádíme příklady v sedu nebo ve stoji.

Protažení beder a zadní strany nohou napomáhají tyto cviky.

Pro uvolnění v kyčlích jsou možné například následující cviky.

Zpevnění břišních svalů podporují tyto cviky.

Hýžďové svaly mohou zpevnit následující polohy.

Hýždě i záda zpevňují tyto polohy.

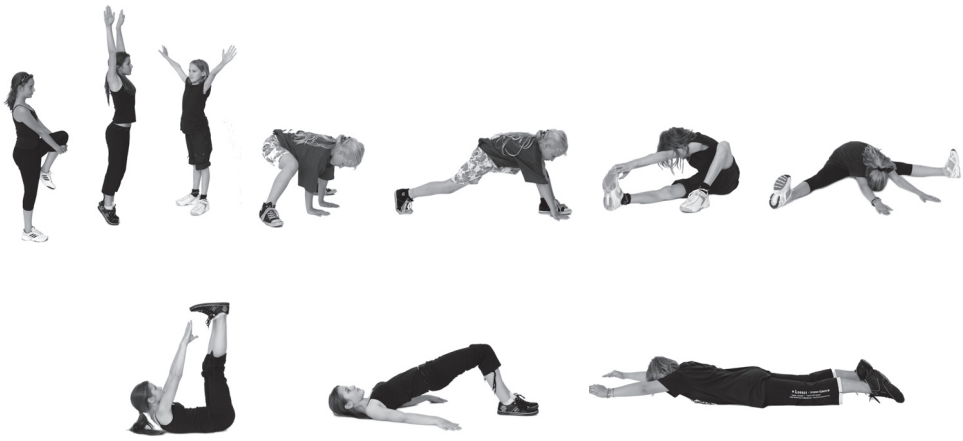
Spíše do mezilopatkové oblasti směřuje tento cvik.

Zpevnění celého těla i aktivaci hlubokého posturálního systému navozují např. polohy náklonů a stoje na špičkách.

Pro **mladší děti** by se pak krátké rozcvičení mohlo skládat z uvolnění po běhání v rušné části a ze cvičení v nízké poloze pro zafixování pánve a úklonů hlavy, kroužení pažemi, protažení zadní strany nohou, zpevnění břišních svalů „jízdou na kole", uvolněním a protažením zad a zadní strany nohou v poloze s nohama za hlavou a následně se zhoupnout do sedu a stoje.

Pro **starší děti** by rozcvičení mohlo obsahovat zpevnění celého stoje střídavě na špičkách a na jedné noze, uvolnění ramen a protažení hrudní oblasti ve stoji, uvolnění kyčelních kloubů, protažení zadní strany nohou

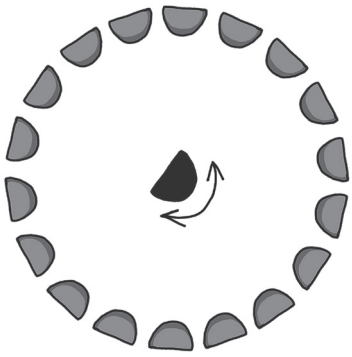
v sedu, zpevnění břicha a hýždí a nakonec zpevnění celého těla v lehu na břiše a postupný přechod vzporem dřepmo do stoje s lehkými poskoky.



Organizace rozcvičení by měla vycházet z úvodní části bez velkých a složitých organizačních přesunů. Je možná v kruhu, volně v prostoru, na značkách. Podněcující je využití náčiní, případně nářadí (žebřiny, lavičky), také cvičení ve dvojicích.

Rozcvičení v kruhu

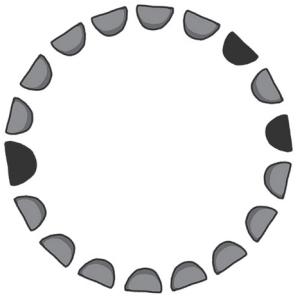
Rozcvičení v kruhu může snadno navázat na úvodní část v zástupu nebo v kruhu. Vytvoření kruhu je snadné, pokud se děti spolu s učitelem chytí za ruce a kruh co nejvíce roztáhnou. To je důležité pro vytvoření místa pro další cvičení. Také stačí říct „zastavte se, otočte se čelem do kruhu...", případně ještě „udělejte dva kroky vzad". Může následovat pokyn „dojděte si pro podložky a vraťte se na své místo".



Organizace a řízení rozcvičení

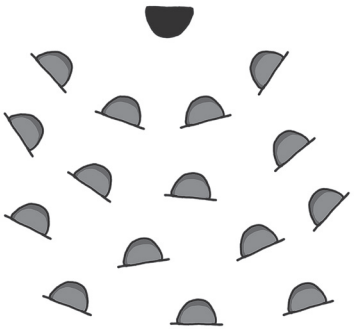
Pro předvádění cviků může učitel stát **uprostřed kruhu**, avšak potom vždy stojí k někomu zády, což omezuje dobrou ukázku pro všechny, ale hlavně neumožňuje dostatečnou kontrolu žáků. Pokud učitel zůstane uprostřed, je nutné se při předcvičování stále otáčet, a to především v nízkých polohách (lehu) není snadné.

Pokud učitel stojí či sedí na obvodu kruhu, špatně na něj vidí děti vpravo a vlevo od něho. Pomoci může, pokud určí jedno až dvě děti na druhé straně kruhu jako své „asistenty, pomocníky", kteří se budou snažit cvičit tak, aby ti, kteří nevidí na učitele, se mohli řídit jejich ukázkou. Tím je většinou u menších dětí podpořena snaha těchto žáků.



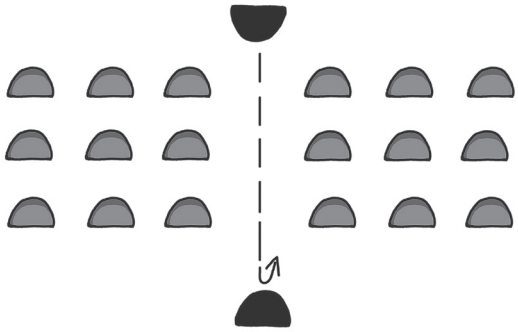
Rozcvičení volně v prostoru

Snadno naváže na volný pohyb v prostoru na povel „Otočte se ke mně, abyste na mne všichni viděli". Problém vzniká, když mnohé děti stojí blízko sebe. Mohou si překážet, ale také se pošťuchovat. Je vhodné, aby se ihned v úvodu děti zatočily v upažení a posunuly se od sebe tak, aby si nepřekážely. Stejně i zde je možné poslat děti pro podložky a teprve potom zkontrolovat dostatek prostoru pro každého. Špatné je, pokud si to učitel uvědomí, až když děti sedí nebo leží a snaží se je posunovat. Tím se zdržuje celá třída, děti ztrácejí pozornost a cvičení účinnost. K vhodnému rozestavění dětí je možné napomoci rozložením pomůcek, se kterými pak následuje rozcvičení (viz výše).



Rozcvičení na značkách

Obvykle začneme jednoduchým povelem „postavte se na značky" nebo „vezměte si podložky a postavte se na značky". Značkami jsou dodrženy dostatečné rozestupy. Učitel při předcvičování stojí mezi zástupy značek. Děti by neměly stát čelem k oknům proti slunci. Při postavení na značky se obvykle dopředu postaví ty děti, které cvičení zajímá a se kterými nebývají problémy. Vzadu jsou naopak ti, kteří se snaží být z dosahu učitelova pohledu. V průběhu rozcvičky je však možné, aby učitel přešel na jinou stranu a děti požádal o otočení směrem k němu. Tím často mnoho dětí překvapí...
097_(obr. 18).



Rozcvičení s náčiním

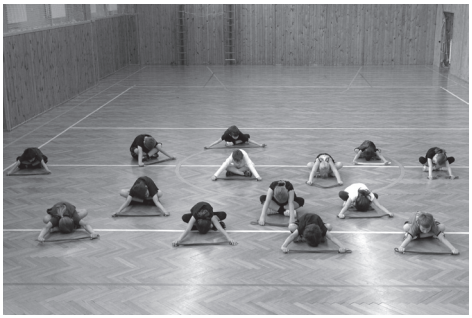
Využití náčiní je pro děti velmi motivující a podněcuje k lepšímu provedení cviku. Je vhodné, pokud je náčiní využito již v úvodní části například jako překážka položená na zemi (švihadla, míče), jako domečky (obruče), případně se s náčiním děti pohybují (viz švihadla, míče, gymbally). Pokud tomu tak není, je nutné rozdat náčiní dětem tak, aby co nejméně bylo cvičení přerušeno. Tedy obvykle si vezměte míče (švihadla, míčky, obruče...), případně i podložky, a postavte se na značky (najděte si místo, abyste viděli).

ŠVIHADLA

Na dynamické činnosti se švihadly ve dvojicích (viz str. XX) lze navázat rozcvičkou se švihadly. Druhý z dvojice by mohl mít švihadlo po dobu cvičení ve dvojici zavázané v pase. Na pokyn si děti najdou vlastní místo nebo se postaví na značky, každý již má své švihadlo a může pokračovat rozcvičení (protažení ramen a vyrovnání hrudní kyfózy, protažení zad,

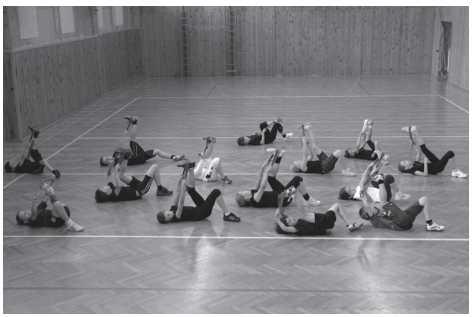
protažení zadní strany nohou, protažení zadní strany nohou a zpevnění břišních svalů (přitažení trupu k přednožené noze), koordinační cvik – protáhnout přeložené švihadlo pod celým tělem.

Protažení ramen



Protažení zad

Protažení zadní strany nohou



Přitahovat trup k přednožené noze

GYMBALLY

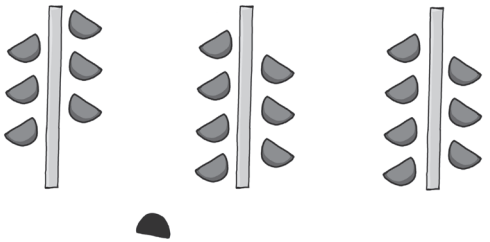
Na dynamické zahřátí s gymbally (viz str. XX) je možné navázat rozcvičením na gymballech na značkách nebo v kruhu, např. v sedu na gymballu se pohupovat, tleskat, pohybovat pažemi pro uvolnění ramen a vyrovnání hrudní kyfózy, snažit se udržet rovnováhu při přednožení jedné nohy, udržet pánev nahoře při posunu po gymballu pod hrudník, zkusit se posadit až na zem a potom se zase „vykutálet" do sedu, zpevnit tělo v lehu na břiše na gymballu s oporou o špičky, ve vzporu ležmo na balonu postoupit vpřed a udržet zpevněné tělo a znovu se pohupovat v sedu na balonu.

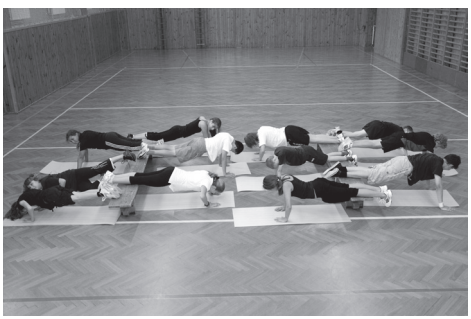
Rozcvičení na gymballech

Rozcvičení na nářadí

ROZCVIČENÍ S LAVIČKAMI

Rozcvičení s lavičkami by nemělo znamenat složitou přípravu nářadí pouze pro rozcvičení, proto je možné je využít již v úvodní části pro zahřátí (viz str. XX), nebo naopak následně také v hlavní části. Pro rozcvičení by na lavičce nebo u lavičky mělo mít místo každé dítě, viz nakreslené schéma. Rozcvičení bude více kondiční a může obsahovat protažení ramen a vyrovnání hrudní kyfózy, leh s patami na lavičce a přitáhnout střídavě jedno a druhé koleno, pak i protaženou nohu (není na fotografiích), následně zpevnění hýždí, zpevnění břišních svalů a ve vzporu ležmo s nohama (holeněmi) na lavičce zpevnění celého těla, případně s kliky i zpevnění paží, ramen a svalů zad.





ROZCVIČENÍ U ŽEBŘIN

Žebřiny pomáhají zvýšit účinnost cvičení, avšak málokdy je žebřin tolik, aby každé dítě mohlo mít své místo. K žebřině se jistě vejde dvojice dětí, případně je možné, aby se děti při některých cvicích vzájemně kontrolovaly. Možné je ještě vytvořit dvě skupiny, kdy jedna cvičí u žebřin, druhá před žebřinami jiný cvik a vzájemně se střídají. Organizace by však neměla být složitá a časově náročná, protože rozcvičení by mělo být krátké a účinné.

Rozcvičení ve dvojicích

Vytvořit dvojice mohou děti již během úvodní části (viz str. XX) nebo na jednoduchý pokyn „vytvořte dvojice", a to bez náčiní i s ním. Učitel by měl vědět, že počet cvičících je sudý, případně může cvičit s lichým žákem, pak však je třeba vždy s ním cvik několikrát opakovat, nejen předvést ukázku. Cvičení ve dvojicích s sebou ovšem nese několik problémů: děti si mohou vzájemně ublížit, dvojice někdy nejsou souměřitelné a třeba při protahování necitlivě kamaráda táhnou nebo zatíží. Druhým problémem je nekázeň ve dvojicích. Je jisté, že při takovém cvičení není možné vyžadovat ticho. Zároveň je třeba vymýšlet a vkládat do rozcvičení cviky, které by děti zaujaly a chtěly by je zkusit a dokázat, např. otočit se společně čelem vzad a nepustit se přitom, zvednout se ze sedu do stoje vzájemně oporem o záda, vyvážit se v nějakém postoji.

O autorce

Doc. PhDr. Hana Dvořáková, CSc. absolvovala Fakultu tělesné výchovy a sportu v Praze. Pracovala ve Výzkumném ústavu tělovýchovném bez možnosti graduovat do roku 1989, následně v roce 1994 získala doktorát a v roce 1998 docenturu. Od roku 1991 pracuje na katedře tělesné výchovy Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy, kde vyučuje především v oborech učitelství pro předškolní a mladší školní věk. Svoji odbornost zaměřila na tělesnou výchovu nejmenších dětí a v této oblasti také publikovala řadu výzkumných a vědeckých prací i metodických knih pro praxi, pro rodiče i učitele, např. Sportujeme s nejmenšími dětmi, Cvičíme a hrajeme si, Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte, Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání. Mnoho let pracovala v České asociaci Sport pro všechny, zastupovala Českou republiku v Evropském fóru psychomotoriky, více jak třicet let vede cvičení dětí i dospělých.
Hana Dvořáková spolupracuje rovněž s Českou obcí sokolskou jako lektorka, například při mezinárodním semináři Parents and Childrens.

www.hana-dvorakova.cz

Poznámky

čeps
Vedeme energii těm, kteří ji násobí