UČEBNÍ TEXTY
UNIVERZITY KARLOVY

PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE

Viléma Novotná
a kolektiv

KAROLINUM

Programy gymnastiky a tance

Viléma Novotná a kolektiv

Recenzovaly:
Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.
PhDr. Jitka Vařeková, Ph.D.

Autorský kolektiv:
Mgr. Kateřina Doležalová, Ph.D.
Mgr. Jana Černá
MgA. Marie Fričová, Ph.D.
PhDr. Iveta Holá, Ph.D.
Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.
Mgr. Alena Kašparová
Mgr. Antonín Kubaň, Ph.D.
prof. PhDr. Jaroslav Mihule, CSc.
doc. PhDr. Viléma Novotná

Text vznikl v rámci projektu PROGRES Q19.

Vydala Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum
Redakce Lenka Ščerbaničová
Sazba DTP Nakladatelství Karolinum
První vydání

© Univerzita Karlova, 2020
© Viléma Novotná a kolektiv, 2020

ISBN 978-80-246-4599-5
ISBN 978-80-246-4619-0 (online : pdf)

Univerzita Karlova
Nakladatelství Karolinum

www.karolinum.cz
ebooks@karolinum.cz

OBSAH

Seznam zkratek 5
Předmluva 6

PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE 9

1. Gymnastika – gymnastické programy (*V. Novotná*) 11
2. Gymnastika pro všechny (*V. Novotná, J. Chrudimský*) 20
3. Taneční a hudebně-pohybová výchova, lidový tanec (*M. Fričová*) 27
4. Rytmické cítění (*A. Kašparová*) 40
5. Gymnastika pro předškolní děti (*A. Kubaň*) 48
6. Gymnastické programy pro seniory
(*V. Novotná, I. Holá, K. Doležalová*) 53

APLIKACE PROGRAMŮ GYMNASTIKY A TANCE PRO OSOBY SE SPECIFICKÝMI POTŘEBAMI (OSP) 59

7. Hudba a pohyb (*J. Mihule*) 61
8. Aplikace programů gymnastiky pro jednotlivé skupiny osob se specifickými potřebami (*K. Doležalová*) 74
9. Gymnastika OSP – pohybová gramotnost (*I. Holá*) 84
10. Hudebně-pohybová výchova a rytmická gymnastika pro osoby se specifickými potřebami (*I. Holá*) 92
11. Pohybová skladba – hudebně-pohybová kompozice (*V. Novotná*) 100

PŘÍKLADY PROGRAMŮ 115

12. Aerobik (*J. Černá*) 117
13. Cvičení s náčiním – sítě (*V. Novotná*) 126
14. Tvorba cvičebních jednotek v Gymnastice pro všechny (*J. Chrudimský*) . 131
15. Gymnastika pro všechny – příklad: doskok (*J. Chrudimský*) 136
16. Vybrané české a moravské lidové tance (*M. Fričová*) 142

17. Aplikace lidového tance pro OSP (*M. Fričová*) 150
18. Kondiční programy pro OSP (*K. Doležalová*) 154
19. Rozcvičení s hudbou (*V. Novotná*) 161

Literatura 166
Summary 168

SEZNAM ZKRATEK

BPM (beat per minute) – počet počítacích dob za minutu
CNS – centrální nervový systém
CSC – Canadien Sport Centres
FIG – Mezinárodní gymnastická federace
GFA – Gymnastika pro všechny
HPV – hudebně-pohybová výchova
LTAD (Long-term Athletes Development) – dlouhodobá sportovní příprava
MM – Mälzelův metronom umožňující orientačně stanovit frekvenci počítacích dob
OSP – osoby se specifickými potřebami
PG – pohybová gramotnost
RG – rytmická gymnastika
UEG – Evropská gymnastická unie
UK FTVS – Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu

PŘEDMLUVA

Předložený učební text je výsledkem práce členů katedry gymnastiky UK FTVS. Zčásti pokrývá některé teoretické stránky výuky, zčásti prezentuje odborné zaměření jednotlivých vyučujících. Je určen jak pro studenty FTVS, tak pro zájemce z dalších fakult a vysokých škol připravujících učitele, trenéry a instruktory v oblasti sportu pro všechny. Volně uspořádané kapitoly vycházejí z pojetí učiva a publikací jednotlivých autorů v těsné návaznosti na studijní programy a předměty gymnastiky vyučované na FTVS. Cílem je možnost rozšířit využití rozsáhlého obsahu gymnastických činností do různých pohybových aktivit, které budou obohacovat jedince nejen při kultivaci jeho pohybového základu, při vytváření potřebné úrovně pohybové gramotnosti a vztahu k pohybu, ale také efektivně přispějí k jeho kultivaci po stránce pohybové, společenské i estetické. Rozmanitost gymnastických programů, zejména programů cvičení s hudbou, sestavených pro různé skupiny populace, může při účelném vedení a teoretické připravenosti pedagoga podněcovat k rozvíjení pohybové tvořivosti, přispívat k pohybové seberealizaci a přinášet radost a uspokojení z pohybové aktivity.

Učební opory, na které navazuje předložený učební text:

Kolektiv. 2009. *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Novotná, V., Panská, Š., Šimůnková, I. 2011. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba.* Praha: UK FTVS. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149-version1-rytmicka_gymnastika_a_pohybova.pdf.

Chrudimský, J., Krištofič, J., Marek, J., Vorálková, J. 2012. *Gymnastika v obrazech.* Praha: UK FTVS. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html.

Chrudimský, J., Šimůnková, I., Novotná, V. et al. 2013. *Gymnastická terminologie.* Praha: UK FTVS. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-149.html.

Novotná, V. et al. 2012. *Gymnastika jako tvůrčí akt.* Praha: Karolinum.
Skopová, M., Zítko, M. et al. 2016. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
Novotná, V., Doležalová, K., Chrudimský, J. et al. 2020. *Základní gymnastika OSP*. Praha: UK FTVS. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-740.html.

PROGRAMY GYMNASTIKY A TANCE

1. GYMNASTIKA – GYMNASTICKÉ PROGRAMY

Gymnastika v pojetí sportu pro všechny, jako systém tělesných cvičení určitého charakteru, zahrnuje velmi široký rozsah činností, které můžeme aplikovat pro různé skupiny populace, od dětí až po seniory a osoby se specifickými potřebami. V tělovýchovné praxi se také setkáváme s množstvím gymnastických programů, které vycházejí ze společného základu realizace gymnastického pohybu, liší se ale svým cílem, specifickým obsahem a způsobem využití pro jednotlivce nebo skupiny.

V oboru **Gymnastika** rozlišujeme podle obsahu a zaměření určité pojmy, které vycházejí z celé šíře jejího vnímání. Za ***gymnastické aktivity*** považujeme takové pohybové aktivity, ve kterých realizovaný pohyb naplňuje způsob provedení gymnastického pohybu a využívá převážně pohybové prostředky z inventáře gymnastických činností a dovedností. Název ***gymnastické činnosti*** používáme pro označení výčtu ***souborů gymnastických cvičení***, případně ***sestav***, jednotlivých ***cviků*** nebo sledů pohybů – ***pohybových aktů***. Učením získané způsobilosti realizovat gymnastické prvky nazýváme ***gymnastické dovednosti***. Za ***Gymnastický program*** pokládáme ucelený tělovýchovný proces pohybové nebo sportovní přípravy obsahující plán realizace a uplatnění vybraných gymnastických činností pro danou skupinu populace.

Výuka gymnastických činností vyžaduje nejen kvalitní přípravu pedagogů – učitelů tělesné výchovy, trenérů, instruktorů nebo cvičitelů, jejich vybavení odbornými kompetencemi oboru, ale klade velké nároky i na přípravu vlastního procesu výuky nebo tréninku včetně materiálního vybavení.

Neustálá modernizace přístupů k výuce a využití i tradičního obsahu gymnastiky je nezbytně nutná, neboť má přispívat ke zvyšování motivace k vlastní pohybové činnosti, k vytváření kladného vztahu k pohybu vůbec, k získávání odpovídajících pohybových a didaktických kompetencí a ke

znalosti používat osvojené dovednosti nejen v rámci gymnastických cvičení, ale i v různých pohybových a sportovních aktivitách.

Gymnastiku je nutno vnímat v širším pojetí, ne pouze jako nácvik dovedností, ale jako tělovýchovný systém nabízející široké spektrum vzájemně provázaných pohybových aktivit ovlivňujících komplexně osobnost člověka, jeho vztah k pohybu, úroveň pohybové gramotnosti a způsob jeho života. V současnosti vnímáme gymnastiku jako živý, v souvislosti s lidským poznáním a technickým pokrokem se rozvíjející obor. V pojetí gymnastiky jako jednoho z významných tělovýchovných systémů začleněného pod vědecký obor Kinantropologie uvádíme gymnastiku jako ***otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně rozvíjet pohybový projev cvičence a podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka*** (Kolektiv 2009).

Šíře pohybového obsahu gymnastiky vede k dělení gymnastiky na Gymnastické druhy a Gymnastické sporty. **Gymnastické druhy (základní gymnastika, rytmická gymnastika a aerobní gymnastika – aerobik)** se svým specifickým pohybovým obsahem zaměřují na pohybové vzdělávání, na osvojování různých způsobů provedení pohybu. **Gymnastické sporty** (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, aerobik apod.) jsou zaměřeny na kultivování výkonu prostřednictvím systematické sportovní přípravy. Pohybový obsah druhů a sportů se vzájemně prolíná, ovlivňuje a doplňuje.

V mezinárodním prostředí jsou nezávodní aktivity gymnastiky začleňovány do oblasti sportu pro všechny – pod garancí Mezinárodní gymnastické federace (FIG) jako **Gymnastika pro všechny** (GFA) zaměřená na uplatnění gymnastiky v rámci aktivního životního stylu.

Na plnění specifických úkolů gymnastiky, jak v rámci individuálního zdokonalování, tak formou společných cvičení i veřejné prezentace činnosti, se významně podílejí i hudba a taneční aplikace. Hovoříme o části hudebně-pohybové a taneční výchovy v rámci gymnastických programů. Cvičení s hudbou cvičence vnitřně obohacuje, posiluje emocionální stránku gymnastických cvičení, motivuje ke cvičení, navozuje řád, podněcuje k pohybové činnosti, harmonizuje a ekonomizuje pohyb, klade důraz na estetickou formu cvičení. Společným znakem spojení hudby a pohybu je jejich struktura, zejména metrum a rytmus. Nalezení optimální shody mezi rytmem hudby a rytmem pohybu není jednoduché. Především proto, že rytmus sám o sobě je neodlučitelně spjat s tempem, melodikou, dynamikou, formálním členěním a celkovým charakterem hudby.

Další vliv na gymnastické aktivity má nabídka nově zaváděných, často módních pohybových programů a technologický pokrok v podobě vývoje různých gymnastických nářadí, náčiní i pomůcek, které obohacují obsah gymnastiky. Často se jedná o programy hnutí fitness nebo wellness či dovednostně-adrenalinové programy, využívající v „nové“ podobě dovednosti tradiční gymnastiky. Výhodou je rozšiřování možností volného využívání materiálně-technického vybavení, netypizovaných konstrukcí a nářadí instalovaných na veřejných prostranstvích, dětských a sportovních hřištích i ve specializovaných zařízeních (např. JumpPark, kalisthenika – street workout, Crossfit, boot camp). Jejich využití má však svá úskalí. Technicky nesprávně naučené dovednosti nebo nízká úroveň motoricko-funkční připravenosti k realizaci pohybového úkolu mohou vést k vytváření nevhodných „pohybových vzorců“, které se obtížně přeučují a mohou se stát příčinou úrazů. Kvalitní osvojení si základních gymnastických dovedností naplňujících určitou úroveň specifické pohybové gramotnosti navíc podporuje motivaci k další pohybové činnosti.

Gymnastický pohyb

Společným rysem všech gymnastických činností je požadavek uvědomělého a řízeného pohybu, založený na určitých výchozích vědomostech o pohybu, přetvořených do konkrétní znalosti o provedení dovednosti. Každý cvik je uveden nejen jeho účelem, ale i popisem počáteční polohy, průběhu pohybu a konečné polohy. Pohyby částí těla a způsoby jejich provedení vytvářejí široký inventář modifikací (např. pohybů hlavy, trupu, pánve, horních a dolních končetin), které je vhodné individualizovat nejen ve vztahu k účelu pohybu, ale i k individuálním možnostem a potřebám cvičenců.

Aby byl pohyb považován za gymnastický, musí splňovat určité podmínky:

- pohyb těla a jeho částí v prostoru je uvědoměle řízený;
- průběh pohybu je uskutečněn na základě přiměřených vědomostí a znalostí o přesném způsobu provedení určenou „technikou pohybu“;
- pohyb je realizovaný v optimálním sledu zapojování hybných jednotek, využívá funkční možnosti CNS;
- gymnastické cviky mají převážně daný přesný tvar (popsaný názvoslovím);

- každý cvik má danou výchozí polohu jako předpoklad pro „správné“ provedení;
- provedení pohybu je dáno účelem a cílem pohybu, v odpovídajícím rytmu;
- cviky končí v dané závěrečné poloze zajišťující naplnění účelu cvičení;
- pohybový projev je esteticky kultivován, vnější forma respektuje kritéria „krásy“;
- podle plánu je cíleně sestaven soubor cviků, určen počet opakování a intenzita optimálního zatížení;
- důležité je pozitivní prožívání pohybu, činnosti nebo osvojené dovednosti přinášející sebeuvědomění a pocity uspokojení.

Provedení pohybu probíhá převážně třemi způsoby:

- pohyby vedené, kdy časový průběh pohybu je rovnoměrný, vědomě kontrolovaný po celou dobu trvání;
- pohyby švihové, prováděné z nápřahu přes akcentované svalové úsilí a doznívající za postupného snižování energie v konečném postavení; nesmějí být zaměňovány za švihy provedené velkou silou a rychlostí do maximálního rozsahu, ohrožující poškozením kloubně-svalovou jednotku;
- pohybová vlna, realizovaná v určitém sledu dílčích pohybů, začíná impulzem z jednoho místa, hybnost se postupně přenáší na ostatní části těla, před dozněním pohybu vzniká nový impulz; probíhá-li pohyb po křivce, osmě nebo spirále a prostupuje-li postupně převážně celým tělem, nazývá se takové cvičení plastickou technikou.

V gymnastice upřednostňujeme takzvaný „centrální“ pohyb, vycházející z centra těla (pánve), a také „celistvý“ pohyb, který není izolovaný na jednotlivé části těla, ale do pohybu je zapojováno současně nebo postupně celé tělo.

Na předpoklady dané přiměřenou úrovní pohybové gramotnosti navazuje nácvik vybraných gymnastických dovedností založený na potřebné míře funkčních předpokladů k realizaci různě náročných gymnastických činností uplatnitelných v rozmanitých gymnastických programech. Gymnastické činnosti a dovednosti se vyznačují charakteristickým způsobem provedení s důrazem na estetickou stránku pohybu. Z pohledu přínosu gymnastických aktivit ke kultivaci pohybového projevu je vhodné vybírat z inventáře gymnastických činností a dovedností ty, které spoluutvářejí předpoklady pro účelový, uvědomělý a řízený pohyb jedince, jeho těla či částí, v prostoru a v čase, např.:

- osvojení základních poloh těla a jeho částí s různými nároky na řízení pohybu;
- cvičení pro držení těla a jeho částí jako univerzální výchozí poloha pro pohyb;
- nácvik a zdokonalování provedení různých způsobů lokomoce při využití obou lokomočních systémů;
- udržování statické a dynamické rovnováhy;
- akrobatická neboli motoricko-funkční příprava;
- dovednosti akrobacie;
- optimální rytmizace pohybu, případně spojeného s hudbou, s náčiním, s pomůckami;
- hudebně-pohybová výchova a tanec;
- manipulační dovednosti s náčiním;
- dovednosti spojené se cvičením na nářadí.

Kromě jednotlivých dovedností a činností vytvářejících a ovlivňujících úroveň pohybové – gymnastické gramotnosti hovoříme také o znalostech. Určitou jedinečností oboru Gymnastika je způsob komunikace založený na užívání odborné terminologie – názvosloví. Gymnastické názvosloví (názvosloví cvičení prostných, akrobatických, s náčiním a na nářadí) představuje odborný vyjadřovací prostředek – jazyk, který je určen k popisu poloh a pohybu těla a jeho částí při cvičeních prostných, akrobatických, s náčiním nebo na nářadí (Chrudimský et al. 2013).

Rytmus a rytmizace pohybu

Rytmus vnímáme na několika úrovních. Na úrovni fyziologické jde o rytmus srdeční činnosti a rytmus vdechu a výdechu. Rytmus jako časově-dynamické členění tělesného pohybu významně ovlivňující způsob provedení pohybových aktů má základní vzorec v lokomoci (rytmy chůze, běhu). Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla. Rozvíjení rytmického cítění je přirozenou součástí ontogenetického vývoje. V gymnastice je problematika osvojování optimálního rytmu pohybu jedním z nejdůležitějších předpokladů správného provedení cviků.

Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulzu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy, a naopak v arytmickém pohybu dochází k porušení ekonomické

plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu se stává nevyváženou z hlediska časového průběhu, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulzů nebo jejich velikosti.

Za „rytmizaci pohybu“ považujeme účelně rozložené momenty impulzu a hybnosti. Optimální rytmizace pohybu nebo celého pohybového aktu se významně podílí na technice provedení jakéhokoli pohybového úkolu a ovlivňuje pohybový nebo sportovní výkon. Změna rychlosti pohybu nebo rozsahu pohybu významně působí na účinek cviku. Rytmizaci pohybu je vhodné při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. „Rytmizaci“ vyznačujeme v grafickém záznamu cviku číslem jednotlivých dob v daném taktu. Cvik může být proveden v rámci vybrané hodnoty jednoho taktu nebo více taktů, podle zvolené rychlosti pohybu.

Při cvičení s hudbou propojujeme rytmus pohybu s rytmem hudby. Rytmické pohyby jsou nám přirozené a blízké. Funkční uspořádání hudební předlohy, srozumitelná forma a obsah, jednoduchá časová struktura hudební předlohy umožňují realizaci v požadovaném tempu a rozsahu. Při sestavování cvičení respektujeme metrickou strukturu hudby, zejména hodnotu taktů a členění osmitaktových vět (frází, period). Cviky a počet jejich opakování přizpůsobené řádu hudby (osm, šestnáct, třicet dva) jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné.

Gymnastická cvičení s hudbou

V gymnastice hraje hudba významnou roli. Pocitově ulehčuje pohyb a činí z něj radost a zábavu, vede ke společnému prožívání, má schopnost vyvolávat citové reakce, od deprese až po extázi. Navozuje stav uvolnění a koncentrace pomáhající při učení. Podle nejnovějších poznatků neurologů, psychologů a biologů může mít hudba pozitivní vliv na rozvoj poznávacích schopností a podporovat inteligenci. Úzké spojení gymnastického pohybu s hudbou posiluje fyziologickou účinnost cvičení, reguluje jeho průběh v prostoru, podporuje ovlivňování tělesné zdatnosti, zvyšuje sebeuvědomění a prožívání pohybu prostřednictvím zvládnutého pohybového úkolu. Výběr hudby k pohybu působí na estetickou kultivaci osobnosti člověka. Zvýšený důraz na pohybovou tvořivost vede k vlastní pohybové improvizaci, která je jedinečným motivujícím zážitkem.

Hudba jako **doprovod** cvičení naplňuje svou funkci motivační a regulační. Pomáhá pohyb organizovat, dává mu určitý řád, ovlivňuje jeho provedení, udává pohybu rytmus a tempo. Je-li brána jako **předloha** ke ztvárnění a její struktura je tudíž úzce propojena se strukturou pohybu, uplatňuje se její funkce dramaturgická. Provokuje k pohybovému domýšlení, je schopna vyvolávat tvořivou pohybovou odpověď. Zvládnutí uvědoměle řízeného pohybu podpořeného užitím hudby vede k intenzivnějšímu pociťování pohybů vlastního těla, k sebeuvědomování. Podporuje se tak **sebevědomí** a **pohybová seberealizace**. Hudba zvýrazňuje pohybový projev, posiluje pohybovou paměť, vyvolává emocionální prožívání pohybu, podněcuje **pohybovou tvořivost** a přináší pocity uspokojení. Na **prožívání pohybu** navazuje prožívání dovednosti samé, radost ze zvládnutí pohybového úkolu.

Využití náčiní při cvičení rozšiřuje působení pohybu spojeného s hudbou o adekvátní rytmizaci pohybu a pozitivně ovlivňuje nácvik manipulačních dovedností. Při společném gymnastickém cvičení s hudbou a tanci jsou vlastní dojmy posilovány pocitem sounáležitosti a vytvářejí společný zážitek.

Při poslechu a provozování hudby (třeba jen bubínkem či tamburínou) dochází k působení na somatické funkce a psychiku člověka. Jednotlivé vlastnosti zvuku, jeho výška, síla, barva a délka, se projevují v hudbě jako výrazové prostředky, na které je možno reagovat pohybem. V hudební struktuře rozlišujeme **rytmus, melodii a harmonii**. Rytmus se vyznačuje periodickým opakováním určité struktury, přináší řád a pravidelnost, je dán uspořádáním délky tónů v rámci drobného úseku (rytmus polonézy, polky). **Hudební rytmus** je úzce spojen s motorikou člověka, ale i s jeho emocionalitou a prožíváním pohybu. **Melodie hudby** je určována různou výškou tónů, jejich barvou a intenzitou. Zvyšuje účinky rytmu, je těsně spojena s emocemi, dává pohybu výraz. **Harmonie** je založena na souzvucích několika tónů (akordech).

Spojení rytmu, melodie, harmonie a dynamických prvků hudby umožňuje vytvářet odpovídající pohybovou reakci celého těla nebo jeho částí. Rytmus určuje rozložení pohybu v čase, melodie působí na charakter a začlenění jednotlivých pohybových aktů do průběhu cvičení, dynamika a harmonie ovlivňují sílu a svalový tonus. Cvičení ignorující řád rytmu a správné tempo nemůže mít odpovídající fyziologickou účinnost, ať si cvičenci nesoulad s hudbou uvědomují nebo ne. Uvádí se, že při vnímání hudby dochází k podvědomé inervaci některých skupin svalů, které mají tendenci provádět pohyb.