

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**INOVACE NÁCVIKU GYMNASTICKÝCH DOVEDNOSTÍ
S VYUŽITÍM MODERNÍCH A NETRADIČNÍCH POMŮCEK**

(INTERAKTIVNÍ DVD)

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Lenka Hotařová

Učitelství pro střední školy TV-PSY

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 15. dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Poděkování patří především mým rodičům, kteří mě ve studiu podporují již několik let. Dále veliké díky patří Mgr. Michalu Poustkovi, který mi propůjčil veškerou techniku pro natáčení. V neposlední řadě bych chtěla velice poděkovat Mgr. Petře Kalistové za nápad na diplomovou práci, odborné vedení a konzultace. A nakonec bych ráda poděkovala všem vystupujícím ve videu, zvláště pak Bc. Lucii Benešové a Žanetě Kostelníkové.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1	ÚVOD.....	6
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	7
2.1.	CÍLE.....	7
2.2.	ÚKOLY PRÁCE	7
3	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY	8
4	DOPOMOC A ZÁCHRANA.....	8
4.2.	DOPOMOC.....	8
4.3.	ZÁCHRANA	9
4.4.	SEBEZÁCHRANA	10
5	NETRADIČNÍ POMŮCKY	10
5.1.	SKLÁDACÍ KLÍN (OBR. 1).....	10
5.2.	ORBITER (OBR. 2)	11
5.3.	KLADINKA (OBR. 3).....	12
5.4.	ŠVÉDSKÁ BEDNA (OBR. 4).....	12
5.5.	SLZIČKA (OBR. 5).....	13
6	VYUŽITÍ POMŮCEK.....	14
6.1.	ODRAZOVÁ, POSKOKOVÁ A PŘESKOKOVÁ PRŮPRAVA.....	14
6.2.	ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA.....	14
6.3.	ROVNOVÁŽNÁ PRŮPRAVA.....	15
6.4.	KOTOULOVÁ PRŮPRAVA	15
6.5.	STOJKOVÁ PRŮPRAVA.....	16
7	TECHNICKÉ PARAMETRY	17
8	DISKUSE A ZÁVĚR.....	18
9	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	20
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	21
	RESUMÉ.....	22
	CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ	23
	PŘÍLOHY	24

1 ÚVOD

Často se setkáváme u žáků středních i základních škol s nechutí ke gymnastickým cvičením. Žákům se zdají být hodiny málo zábavné. Učitelé si často neví rady, jak gymnastické hodiny pojmout, aby žáky tyto hodiny bavily a byli při nich aktivní. Dále se učitelé snaží předejít jakémukoli nezdaru v technice cvičení, které by mohlo znamenat zranění. Následně mají učitelé tendence vyhýbat se gymnastickému celku a nahrazovat ho sportovními hrami.

Pro nácvik gymnastických prvků se využívá mnoho pomůcek. Mezi ty tradičnější patří například žíněnka přes můstek, jako šikmá plocha pro nácvik výmyku, žíněnka přes konec lavičky pro nácvik přemetu vpřed, nebo žíněnka přes nakloněnou část švédské bedny pro nácvik kotoulu vzad. Výhodou je, že komponenty těchto pomůcek se objevují téměř na každé škole. Nevýhodou je jejich těžkopádnost. Můstek i švédská bedna jsou poměrně těžká nářadí a přepravit je z místa na místo vyžaduje sílu a čas. Materiálem nářadí je nejčastěji dřevo, které je tvrdé, a pravděpodobnost zranění při cvičení zvláště u mladších žáků, kteří ještě nejsou koordinačně tak zdatní, je vysoká. Při vyučovací jednotce zabere příprava cvičebního prostoru poměrně dost času a následně na něm cvičí minimální počet cvičenců. Hodina tělesné výchovy je pak neefektivní.

Pomůcky, které se v dnešní době objevují na některých školách a kterými se v této diplomové práci zabýváme, jsou originální tvarem, materiálem, ale i barvou. Díky těmto parametrům předpokládáme mnohem větší aktivitu žáků v hodinách gymnastiky. Gymnastické dovednosti, které lze na těchto pomůckách provádět, jsou z hlediska techniky mnohem jednodušší a materiál eliminuje možnost zranění. Při tvrdším nárazu se tvar pomůcky zdeformuje, takže je výskyt jakéhokoli zranění minimální. Přímá dopomoc u cvičení není vždy nezbytná, žáci si mohou poskytnout částečnou dopomoc sami a učitel šetří čas i svou fyzickou námahu. Díky hmotnosti pomůcek si i mladší žáci budou moci připravit učební prostor sami za několik minut.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1. CÍLE

Cílem práce je vytvořit multimedialní DVD se zaměřením na možnosti využití moderních a inovativních pomůcek v nácviku gymnastických dovedností nejen ve školní tělesné výchově.

2.2. ÚKOLY PRÁCE

- Analýza dostupné literatury a zdrojů
- Výběr moderních inovativních pomůcek a netradičního náčiní vzhledem k obsahu DVD
- Výběr vhodných cvičení z gymnastiky s ohledem na metodické řady nácviku
- Příprava technického scénáře
- Natáčení a zpracování DVD

3 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY

Mezi gymnastické disciplíny se jako individuální sport řadí sportovní gymnastika. V gymnastických sestavách závodníci předvádějí silové či jiné gymnastické prvky, za které na základě hodnocení následně získávají výslednou známku sestavy. Gymnastické sestavy trvají cca 5s (přeskok) a cca 30 - 90s (kladina, bradla, kruhy, hrazda, prostných). Gymnastický výkon ovlivňuje několik faktorů. Nejdůležitější z nich je správná koordinace pohybu v prostoru a čase. Ve sportovní gymnastice soutěží muži v šesti disciplínách (přeskok, kůň na šíř, kruhy, bradla o stejné výši žerdi a hrazda) a ženy ve čtyřech disciplínách (přeskok, prostných, bradla o nestejně výši žerdi a kladina). Existují tři hlavní disciplíny.

- Víceboj družstev – jednotlivé známky soutěžících se sčítají, nejhorší dosažená známka družstvu se nezapočítává.
- Víceboj jednotlivců - muži závodí v rámci šestiboje, ženy v rámci čtyřboje. Sčítají se známky dosažené z jednotlivých disciplín.
- Jednotlivá náradí – na daném náradí se hodnotí nejlépe předvedená sestava. Na závodech národního či mezinárodního charakteru, jako jsou např. OH nebo mistrovství, probíhá nejprve kvalifikace a následně finále. Do finále postupují závodníci s nejlepšími výsledky v kvalifikaci. Zde se utkají o medailové pozice.

V roce 1896 byla zařazena do programu OH sportovní gymnastika jako mužská disciplína. Sportovní gymnastika žen byla zařazena roku 1928 (Bernaciková, 2011).

4 DOPOMOC A ZÁCHRANA

Mezi základní dovednosti učitele patří umět cvičenci poskytnout pomoc a záchranu. Pojmy pomoc a záchrana nejsou totožné, ale velmi úzce spolu souvisí. Tyto úkony by měly být prováděny vždy promyšleně a účelně tak, aby zabránily úrazu či pádu cvičence. Pomoc i záchrana se provádí vždy v přímém fyzickém kontaktu se cvičencem (Libra, 1971).

4.2. DOPOMOC

Libra (1971) uvádí dělení pomoci na přímou a nepřímou. Přímá pomoc je charakteristická fyzickým kontaktem učitele a cvičence (přidržení, postrčení, zdvihnutí

nebo pouhý dotek). Nepřímá dopomoc je založena na úpravě prostředí podle metodického záměru.

Přímá

Učitel aktivně zasahuje do časoprostorové i dynamické části pohybové struktury, kterou cvičenec provádí. Správná a účelná dopomoc je vyvozena logickou analýzou z techniky cvičebního tvaru tzv. technického základu pohybu. Dopomoc přizpůsobujeme fázi nácviku (Libra, 1971).

Nepřímá

Nepřímá dopomoc je soubor opatření, která usnadňují nácvik nové dovednosti, ale učitel a cvičenec nejsou v přímém fyzickém kontaktu. Do nepřímé dopomoci řadíme různé úpravy náradí a cvičebního prostředí, které usnadňují nácvik jak z pohledu mechaniky pohybu, tak z psychologického hlediska. Netradiční pomůcky, které jsou předmětem této diplomové práce, lze všechny pokládat za formu nepřímé dopomoci (Libra, 1971).

4.3. ZÁCHRANA

Stejně jako dopomoc se i záchrana dělí na přímou a nepřímou. Přímá záchrana je podobně jako přímá dopomoc charakterizována přímým fyzickým zásahem zachránce v případě nebezpečného technického provedení cviku. Nepřímá záchrana spočívá v zajištění místa dopadu z náradí (Libra, 1971).

Přímá

Provedení přímé záchrany vyplývá z logické analýzy nejpravděpodobnějších možných chyb u konkrétního cvičebního tvaru. Záleží na charakteru cviku (statický, vedený v klidu, v hupu, švihový), na způsobu uchopení (nadhmatem, pohmatem), na způsobu provedení (z náskoku, z místa, z rozběhu) a na směru pohybu (Libra, 1971).

Nepřímá

Nejznámějšími prostředky pro zajištění nepřímé dopomoci jsou žíněnky. Žíněnky se objevují snad na každé škole. Každý výrobce používá různé materiály výplně a povrchu. Nejvíce se uvnitř žíněnek objevuje molitan nebo jiný pěnový materiál s větší tuhostí a povrch je nejčastěji z bezftalátového¹ potahu. Dále každá značka vyrábí různé rozměry žíněnek, takže výběr je opravdu široký. Další možné formy nepřímé dopomoci, které už

¹ Ftaláty nebo-li estery kyseliny ftalové jsou organické sloučeniny používané jako změkčovadla hmot z plastu. Často unikají do okolí, protože v materiálech nejsou pevně vázány. Člověk je vystaven ftalátu především vdechnutím či pozřením. Některé nejsou nebezpečné, jiné jsou toxické. Ty škodlivé mohou poškodit endokrinní a reprodukční systém (Perlík, Válek, 2014).

nejsou tolik známé, jsou například molitanové jámy. Také může být záchrana zajištěna pomocí ochranných pásů (lanče) (Libra, 1971).

4.4. SEBEZÁCHRANA

Sebezáchranu vysvětlujeme jako zabránění možnému úrazu cvičence při technicky nezdárně provedeném cviku vlastní účelnou akcí. Záleží na pohotovosti cvičence, aby na nastalou situaci technické chyby co nejlépe zareagoval. Zde se uplatňuje jeho vyspělost, množství pohybových zkušeností, dovedností a návyků a jeho intelektuální úroveň. Principem sebezáchrany je buď zabránění pádu, nebo modifikace nebezpečného pádu v bezpečný („na všechny čtyři“) (Libra, 1971).

5 NETRADIČNÍ POMŮCKY

Díky pestrosti barev a tvaru jsou netradiční pomůcky jedinečné a originální. Materiál, ze kterého jsou vyrobené, je pevný, a přitom měkký, tedy eliminuje možnost úrazu. Při tvrdším nárazu se tvar pomůcky zdeformuje, takže je výskyt jakéhokoli zranění minimální. Předpokládáme, že díky jejich zvláštnosti, budou žáky ke cvičení motivovat. Gymnastické dovednosti, které lze na pomůckách provádět, jsou z hlediska techniky jednodušší. V hodinách gymnastiky předpokládáme mnohem větší aktivitu žáků. Hmotnost pomůcek je jak pro žáky, tak i pro učitele přijatelná, takže příprava cvičebního prostoru nezabere tolik času a tempo výukové jednotky se zrychlí. Cvičební prostor si žáci mohou připravit sami, což učitelům, zvláště na nižším stupni, výrazně ulehčí práci. Dopomoc přímá i nepřímá je při cvičení na pomůckách velice jednoduchá, eliminuje se mnohonásobné zvedání žáků např. při přemetu vpřed. Důležité je, aby učitelé volili adekvátní pomůcky ke cvičení s ohledem na věk a možnosti žáků. Některé pomůcky by nemusely odpovídat např. jejich váze.

5.1. SKLÁDACÍ KLÍN (OBR. 1)

Skládací klín je netradiční pomůcka, kterou lze v hodinách gymnastiky využít k mnoha cvičením. Nejčastěji se využívá k nácviku kotoulu vpřed a vzad. Často se k této pomůcce využívá např. část švédské bedny, aby cvičenci začínali prvek ze dřepu. Dále se skládací klín využívá k nácviku přemetu stranou, přemetu vpřed, přemetu vzad a rondátu. Pro předškolní děti lze skládací klín využít na zpevňovací cvičení jako je např. „válení sudů“ (Šmíra, 2015).

Potah je z bezftalátové koženky nebo z plachtoviny a jádro skládacího klínu obsahuje molitan s tuhostí RG 25/50kg/m³ (Šmíra, 2015).

Skládací klín je možné obstarat u několika firem jak českých (např. Diony, RinoGym), tak i zahraničních pod názvem Inclines (např. Thumbl Trak UK). Skládací klín se vyrábí v několika velikostech, záleží na výrobcí.



Obr 1 Skládací klín (zdroj: dionysport.com)

5.2. ORBITER (OBR. 2)

Orbiter je pomůcka, kterou lze rozložit a její části využít k nácviku mnoha dovedností. Nejčastěji se orbiter využívá k nácviku a posléze stabilizaci dovednosti přemetu vpřed a vzad.

Orbiter se skládá ze dvou kruhů, které se dají rozložit na čtyři půlkruhy. Kruhy jsou vyrobené z velmi tuhého molitanu a plášť z koženky.

Podle dostupných existuje na trhu pouze jeden druh orbiteru, a to od zahraniční firmy Thumbl Trak UK (Tumbl Trak UK, 2015).



Obr 2 Orbiter (zdroj: tumbltrak.co.uk)

5.3. Kladinka (OBR. 3)

Nejčastější využití netradiční gymnastické pomůcky Kladinka je u mladších žáků, kteří si teprve zvykají na balanční pohyb. Na ní mladší žáci získají jistotu předtím, než přejdou na velkou kladinu. Dále je využívána pro nácvik nových složitějších prvků, které se žáci ještě neodvážejí cvičit na vysoké kladině. Velice dobře se u kladinky poskytuje pomoc. Umožňuje pohodlný přístup k cvičenci (Šmíra, 2015).

Kladinka je složená z měkkých pěnových materiálů, které jsou dostatečně tuhé a tvrdostí vrchní vrstvy připomínají kladinu klasickou. Kladinka je obohacena o pásy se suchým zipem, takže ji lze přilepit ke koberci nebo připevnit k lavičce (Šmíra, 2015).

Dostupnost kladinky opět na českém trhu zajišťuje firma Diony nebo Jipast.



Obr 3 Kladinka (zdroj: dionysport.com)

5.4. ŠVÉDSKÁ BEDNA (OBR. 4)

Švédská bedna je netradiční gymnastická pomůcka, která má velice širokou škálu využitelnosti. Nejčastější využití je při přeskoku místo tradiční „kozy“. Díky rozložení na části je možné měkkou švédskou bednu využít při zpevňovací, odrazové, podporové, kotoulové, rotační, rovnováhové a další průpravě. Dále tato netradiční gymnastická pomůcka může sloužit jako pomocný prvek při kotoulu vpřed ze skládacího klínu, nebo jako stupínek pro učitele při dopomoci např. u cvičení na hrazdě.

Obsah bedny je z tužšího pěnového materiálu. Vyšší tuhost zabraňuje promáčknutí, takže mohou na bedně cvičit i starší žáci a žáci středních škol. Povrch je z bezftalátové belgické koženky. Každý díl má na bocích suchý zip pro vzájemné spojení k sobě. Na spodní straně každého dílu je antismyk, díky kterému lze využívat i jednotlivé díly a položit je na parkety (nedochází k prokluzu) (Šmíra, 2015).

Švédskou bednu je možné pořídit u několika českých i zahraničních firem. Z českých firem je to například Jipast či Diony, ze zahraničních pak Thumb1 Trak UK, který nabízí výrobek pod názvem booster block.



Obr 4 Měkká švédská bedna (zdroj: dionysports.com)

5.5. SLZIČKA (OBR. 5)

Slzička je gymnastický prvek určený především k nácvičku fliků, přemetů vzad a vpřed. Dále ji lze využívat např. k rovnovážové přípravě. Díky svému vyvážení se po docvičení gymnastického tvaru vrátí slzička do původní polohy.

Obsah slzičky je opět z tužšího pěnového materiálu a povrch z belgické bezftalátové koženky. Důležitý je správný výběr velikosti slzičky. Výrobci nejčastěji nabízejí tři možné rozměry, které se odvíjejí od výšky cvičence: malý (do 120 cm), střední (120-135cm) a velký (135-150cm) (Šmíra, 2015).

Českým výrobcem je firma Diony. Mezi zahraniční firmy, které nabízí podobnou pomůcku patří např. Thumb Trak UK.



Obr 5 Slzička (zdroj: dionysports.com)

6 VYUŽITÍ POMŮCEK

Největší využití netradičních pomůcek je v motoricko - funkční přípravě a při nácviku nových složitějších dovedností. Motoricko-funkční příprava by měla tvořit základ výuky gymnastických disciplín. Důvodem je získání požadované úrovně motorických schopností, které jsou potřebné pro následující nácvik složitějších gymnastických tvarů.

Do motoricko-funkční přípravy řadíme přípravu odrazovou, doskokovou a přeskokovou, zpevňovací, rovnováhovou, kotoulovou a stojkovou. Získání dostatečné úrovně v jednotlivých průpravách je předpokladem rychlejšího a efektivnějšího nácviku gymnastických prvků. Dále je eliminována možnost se u složitějších prvků zranit (Vaculíková, 2011)

6.1. ODRAZOVÁ, POSKOKOVÁ A PŘESKOKOVÁ PRŮPRAVA

Na většině gymnastických náradí jsou tyto tři průpravy nezbytné. Nejčastěji využíváme odrazovou přípravu u přeskoků, malé trampolíny a cvičení na akrobacii, dále pak také při cvičení na kladině. Při správném odrazu je důležitá synchronizace horních a dolních končetin a zpevnění trupu (Vaculíková, 2011).

Kalistová a kol. (2010) uvádí, že při odrazu dolních končetin dochází k výbušné extenzi v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Dokonalá koordinace trojhlavého svalu lýtkového, svalů hýžd'ových a svalů kloubu kolenního zajišťuje správný odraz. Pro žádoucí doskok musí být chodidla na šíři boků, dolní končetiny v kolenních kloubech mírně pokrčeny a nesmí dojít k prohnutí v bedrech, čemuž může výrazně pomoci optimální postavení horních končetin (předpažení, upažení). Pokud bude těžiště těla nad místem doskoku, nedojde ke krokům, které jsou nežádoucí.

Pro trénink odrazové průpravy je nejvhodnější rozložená švédská bedna. Žáci trénují synchronizaci dolních a horních končetin při výskocích na jednotlivé části bedny. Pro žáky středních škol můžeme také využít půlkruhy, které jsou součástí orbiteru.

6.2. ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA

Vědomé ovládnutí těla je jedním z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb. Pokud je cvičenec zpevněný, nejen že je jeho projev estetický, ale také mu zpevnění umožňuje realizaci mnohých nesnadných gymnastických prvků (Vaculíková, 2011).

Cílem průpravy je zamezit nežádoucím souhybům mezi jednotlivými částmi těla a správnou svalovou aktivitou. Zpevňovací cvičení je charakteristické komplexní tonizací nervosvalového systému, jejímž cílem není posílení určité svalové partie, ale držení těla jako celku (Kalistová, 2010).

Pro zpevňovací cvičení jsme využily měkkou švédskou bednu rozloženou na části. Žáci se položí mezi části bedny tak, aby se opírali o jednu část bedny lopatkami a o druhou patami. Protože je bedna z tuhého pěnového materiálu, příliš se nepromáčkne a žáky netlačí. Pro žáky mateřských škol nebo nižšího stupně můžeme využít k zpevňovacímu cvičení skládací klín. Ke zpevnění dochází při „válení sudů“.

6.3. ROVNOVÁŽNÁ PRŮPRAVA

Kalistová a kol. (2010) píší, že rovnovážná schopnost je charakteristická udržením těla člověka a jeho částí v relativně stabilní poloze. Rovnováhu zajišťuje spousta funkcí a analyzátorů. Je to specifická vlastnost závislá na motorickém učení a individuálních předpokladech jedince. Rovnováhu lze rozdělit na dynamickou a statickou. Statická doprovází člověka ve všech jeho postojích. Dynamická rovnováha souvisí se setrvačností předem ukončeného pohybu. Objevuje se v závislosti na druhu pohybové aktivity člověka.

Cílem rovnovážné průpravy je pochopení principu stability, praktická aplikace principů stability v podmínkách statické i dynamické rovnováhy a rozvoj balančních analyzátorů (vestibulární, zrakový a kinestetický).

Pro rozvoj rovnováhy využíváme válec, který je součástí orbiteru. U žáků mateřských škol či prvního stupně základní školy je lepší válec zabezpečit žíněnkami, aby příliš neprokluzoval. Dále můžeme jako balanční pomůcku použít slzičku. Se staršími žáky středních škol můžeme volit cviky složitějšího charakteru, např. provést na pomůcce klek.

6.4. KOTOULOVÁ PRŮPRAVA

Mezi základní cvičební tvary patří kotoul. Kotoul vpřed a vzad je z technického hlediska rotační pohyb. Návčik zahajujeme kotoulovou průpravou z různých základních poloh do různých konečných poloh. Při návčiku je pro cvičence nejdůležitější opora paží, které jsou natažené, a dokonalé sbalení celé páteře včetně krční. Dále převedení energie ze základní polohy do přetáčivého pohybu (Kalistová, 2010).

Jako hlavní pomůcku pro kotoulovou průpravu volíme skládací klín.

Kotoul vpřed

Ze začátku za skládací klín stavíme dvě spojené části švédské bedny, aby cvičenci začínali pohyb ze dřepu. Po dosažení optimální úrovně cviku odsouváme části švédské bedny a kotoul cvičí cvičenec z podřepu. Paže jsou opřené o horní část skládacího klínu.

Kotoul vzad

Opět nejprve volíme variantu se švédskou bednou. Základní poloha dřep, paže skrčené, dlaně připravené vedle uší, dolní končetiny jsou v průběhu pohybu natažené. Prvek končí cvičenec ve dřepu. Dále bez přítomnosti švédské bedny. Základní poloha stoj, paže v připažení, dlaně připravené vedle hýždí. Následně se paže přesouvají do pozice vedle uší. Cvik končí cvičenec v poloze stoj.

Pro správnou vzdálenost pokládání paží u kotoulu vpřed můžeme použít horizontálně položený půlkruh, který je součástí pomůcky s názvem orbiter.

Pro nácvik kotoulu letmo můžeme volit složený skládací klín nebo půlkruh ve vertikální poloze, který je součástí orbiteru.

6.5. STOJKOVÁ PRŮPRAVA

Mezi další základní gymnastické cvičební tvary patří stoj na rukou. Nutné je před nácvikem stoje na rukou a přemetu stranou ovládat zpevnění celého těla. Náročnost cviku je především v malé ploše opory a vzdálenosti těžiště od opory (Kalistová, 2010).

Pro stoj na rukou je důležitý správně dlouhý nárok odrazové nohy a vzdálenost dohmatu obou paží. Správné provedení cviku žákům umožní spojené půlkruhy, které jsou součástí orbiteru.

Při stoji na rukou z kotoulu vzad používáme skládací klín, který tělo cvičence dostane do úhlu, ve kterém je snazší se vzepřít. Cvičenec díky šikmé ploše také získá dynamiku pro dostatečný švih nohou.

Při nácviku přemetu stranou používáme část švédské bedny. Žáci po odrazu pokládají ruce na bednu a dolní končetiny odrážejí od podložky do vzduchu. Neprocházejí ale rovnou osou přemetu stranou, nýbrž do půlkruhu. Postupným tréninkem se osa rovná do přímky. K tomu nám mohou pomoci dva kusy švédské bedny rovnoběžně položené vedle sebe, vzdálené cca 50cm. Mezi nimi žáci cvičí přemet stranou, až se osa napřímí. Pro správné předvedení přemetu stranou je důležitá vzdálenost nároku odrazové nohy a vzdálenost dohmatu pravé či levé paže. Správnost provedení nám zajistí spojené půlkruhy, které jsou součástí orbiteru. Pro nácvik přemetu vpřed a vzad pak používáme orbiter, skládací klín nebo slzičku.

7 TECHNICKÉ PARAMETRY

NÁZEV: Inovace nácviku gymnastických dovedností s využitím moderních a netradičních pomůcek

MULTIMEDIÁLNÍ DVD JE URČENÉ: DVD je určené nejen pro učitele středních a základních škol, ale také pro trenéry v malých gymnastických klubech.

ANOTACE: Multimediální DVD obsahuje nácvik jednotlivých gymnastických dovedností s využitím nejnovějších gymnastických pomůcek.

ROK VZNIKU: 2016

JAZYKOVÁ VERZE: český jazyk

DÉLKA PROGRAMU: 28 min

DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU: DVD

MÍSTO NATÁČENÍ: tělocvična na Chodském náměstí v Plzni, která patří pod Katedru tělesné výchovy a sportu.

SCÉNÁŘ: Lenka Hotařová

KAMERA: Lenka Hotařová

HUDBA: Anna Kendrick (Cups), Young Blood (The Naked and Famous)

ZVUK: Lenka Hotařová

STRŽIH: Lenka Hotařová

KOMENTÁŘ: Lenka Hotařová

REŽIE: Lenka Hotařová, Mgr. Petra Kalistová

ÚČINKUJÍCÍ: Žaneta Kostelníková, Andrea Kechnerová, Bc. Lucie Benešová, Bc. Vendula Janoušková, Bc. Lenka Hotařová, Anna Kalistová a Adéla Divišová

8 DISKUSE A ZÁVĚR

Jelikož jsme v České republice nenašly nikoho, kdo by tuto tematiku zpracovával, bylo obtížné hledat zdroje, ze kterých by se dalo do diplomové práce čerpat. Do písemné části práce jsme nejčastěji čerpaly z internetových zdrojů. Kvůli technickým parametrům netradičních pomůcek jsme se spojily i s českými výrobci, kteří s námi spolupracovali prostřednictvím e-mailu.

Pro multimediální DVD jsme zhlédly videa na internetových stránkách youtube.com, která tam sdílí firma Thumb Trak. Thumb Trak je anglický výrobce, který vyrábí podobné inovativní gymnastické pomůcky. V diplomové práci je použita pouze jedna z jeho pomůcek a to orbiter. Protože je Thumb Trak zahraničním prodejcem, jsou videa spíše propagačního smyslu. Pro naše účely sloužily spíše jako inspirace.

Inovativní pomůcky jsme volily podle dostupnosti na katedře tělesné výchovy a slzičku jsme si propůjčili z 31. Základní školy v Plzni. Další netradiční pomůcku, kterou katedra tělesné výchovy v Plzni vlastní, je Airfloor. Bohužel z nedostatku času nebyl Airfloor do multimediálního DVD zařazen.

Do multimediálního DVD jsme řadily jednoduché cvičební tvary především z akrobacie. Pro rozšiřující zpracování diplomové práce by se s netradičními pomůckami dalo natočit video i v dalších odvětvích gymnastiky, jako je například přeskok nebo hrazda. Gymnastická cvičení s využitím netradičních pomůcek by se dále mohla lišit podle věku. Jiné využití by měly pomůcky v předškolním věku nebo v gymnastických přípravkách a jiné využití by měly například na středních školách či v pokročilejší úrovni gymnastiky.

Gymnastické cvičební tvary, které se v diplomové práci objevují, jsme nejprve třídily podle toho, jaká pomůcka se při cvičení využívá. Následně jsme řadily cvičební tvary od nejjednodušších po nejsložitější. V daný natáčecí den s danou pomůckou jsme natáčely cviky od jednodušších po nejsložitější, jak jsme je měly ve scénáři vypsané. Nakonec jsme si vyhradily den, kdy jsme seskupily všechny pomůcky, a natočily jsme cvičení s nejmenšími účastnicemi videa.

Pro natáčení nám byla zapůjčena kamera od firmy OK-O creative. Pro další zpracování byly využity programy volně ke stažení. Stříhání proběhlo v programu Movie Maker. Zpracování do finální podoby a vypálení programu na DVD proběhlo v programu pro tvorbu DVD.

Domnívám se, že práce splňuje všechny požadavky, které jsme si před zpracováním stanovily. Obsahuje pět inovativních pomůcek, na kterých cvičí žákyně prvního stupně i studentky Západočeské univerzity. Multimediální DVD by mělo sloužit jako inspirace či jako výukový materiál učitelům základních i středních škol nebo trenérům, kteří působí v malých gymnastických klubech.

9 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- Bernaciková M., Kapounková K., Novotný J. & kol. (2010). Sportovní gymnastika. Fyziologie sportovních disciplín [online]. Přístup dne 17. 2. 2016, z <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>
- LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky: učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- Kalistová P. & kol. (2010). TV1. Didaktika gymnastiky. Specializované gymnastické průpravy [online]. Přístup dne 17. 3. 2016 z <http://tv1.ktv-plzen.cz/didaktika-gymnastiky/specializovane-gymnasticke-prupravy.html>
- Šmíra R. (2015). Dětská gymnastika a metodické prvky. [online] Přístup dne 17. 3. 2016 z <http://www.dionysports.com/produkty/detska-gymnastika-a-metodicke-prvky>
- VACULÍKOVÁ, Pavlína. *Nebojme se gymnastiky--: textová opora ke kurzu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5622-0.
- Perlík J., Válek J. (2014). Chemické látky. Ftaláty. [online]. Přístup dne 5.4. 2016 z <http://arnika.org/ftalaty>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr 1 Skládací klín (zdroj: dionysport.com)	11
Obr 2 Orbiter (zdroj: tumbtrak.co.uk)	11
Obr 3 Kladinka (zdroj: dionysport.com)	12
Obr 4 Měkká švédská bedna (zdroj: dionysports.com)	13
Obr 5 Slzička (zdroj: dionysports.com)	13

RESUMÉ

Pro hodiny gymnastiky byl vytvořen videoprogram, ve kterém se ke cvičení využívají moderní a inovativní pomůcky. Moderní a inovativní pomůcky jsou měkké a lehké, a proto by měla být gymnastická cvičení bezpečnější. Protože jsou moderní pomůcky zajímavější než ty staré a cvičení na nich je jednodušší, předpokládáme v hodinách gymnastiky od žáků větší aktivitu. Učitelé středních i základních škol mohou videoprogram využít jako inspiraci pro jejich hodiny gymnastiky.

CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

Videoprogram was made with modern and innovative equipment for gymnastics lessons. Modern and inovation equipment are soft and light so gymnastic exercise should be more safe. Because equipment are more interesting, than old and exercise are lighter, we will suppose to that children will be more active on physical education lessons. Teachers could use videoprogram as inspiration for their physical education lessons on primmary and high school.

PŘÍLOHY

Multimediální DVD
