

Diplomová práce

Jitka Nitrianská

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Diplomová práce

Aerobik na 1. stupni ZŠ

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Johana Irová

Vypracovala: Jitka Nitrianská NŠ - TV

České Budějovice, duben 2009

MERIDIONAL UNIVERZITY ČESKÉ BUDĚJOVICE

Pedagogic faculty

Chair physical culture and sport

Graduation theses

On subjekt

Aerobic at elementary school

Leadership work: Johana Irová

Work up: Jitka Nitrianská

Field of study: Teaching at elementary school

České Budějovice, April 2009

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci na téma „Aerobik na 1. stupni ZŠ“ zpracovala samostatně, a že jsem vyznačila všechny prameny, z nichž jsem pro svoji práci čerpala, způsobem ve vědecké práci obvyklým.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 21. 4. 2009

Jitka Nitrianská

.....

Děkuji Mgr. Johaně Irové za odborné vedení a pomoc při vypracování mé diplomové práce. Dále děkuji doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlovi, CSc. za jeho odbornou pomoc a děkuji všem, kteří mi poskytli svou pomoc během zpracování této diplomové práce.

Zároveň děkuji rodině za trvalou podporu během studia a Evě Dvořákové za její ochotu při realizaci fotografií.

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Aerobik na 1. stupni ZŠ

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JČU

Autor: Jitka Nitrianská

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Johana Irová

Rok obhajoby diplomové práce: 2009

Anotace:

Tato diplomová práce se zabývá problematikou dětského aerobiku na 1. stupni základní školy. Cílem výzkumu bylo především zjištění na základě metody pozorování dosavadní úrovně znalostí a pohybových dovedností dětí v této oblasti. Dále jsem zkoumala na základě vlastního metodického postupu během cvičení reakce dětí na neverbální komunikaci zprostředkovanou pomocí paží a těla a zároveň mě zajímala jejich znalost či neznalost anglického názvosloví používaného v hodinách dětského aerobiku. Součástí mé diplomové práce je sestavení celkem tří vzorových lekcí, které mohou být nápomocné zejména pro lektory a učitele, kteří se chtějí zabývat touto aktivitou.

Klíčová slova: aerobik, pohyb, cvičení, děti, sportovní aktivita

Cizojazyčné resumé

This diploma thesis deals with the problems of the children's aerobics at the first grade of the primary school. The aim of the research was to find out the level of motoric skills and knowledge of the children according to the observational method. Moreover, I examined the reactions of the children during the verbal and nonverbal communication made by hands and body on the basis of my own methodical plan. I was also interested in their knowledge or ignorance of English terminology used in the lessons of children's aerobics. Three exemplary lessons, which can be helpful for teachers or instructors who want to deal with this activity, are part of my thesis.

Key words: aerobics, movement, exercise, children, sports activity

1. Úvod	9
2. Teoreticko-metodologická část	10
2.1 Cíle a úkoly práce	10
2.2 Metody výzkumu	11
2.2.1 Metoda dotazování (rozhovor, interview)	11
2.2.2 Metoda dotazníku	13
2.2.3 Metoda pozorování	14
2.3 Aerobik jako sportovní aktivita	17
2.3.1 Vznik a vývoj aerobiku	18
2.3.2 Druhy a formy aerobiku	19
2.3.3 Struktura hodiny aerobiku	21
3. Růst a vývoj dítěte	24
3.1 Fyziologické zvláštnosti jednotlivých věkových skupin	26
4. Základní pohybový fond člověka	28
4.1 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj	28
5. Dětský aerobik	33
5.1 Vliv dětského aerobiku	35
5.2 Věkové zákonitosti	36
5.3. Metody výuky choreografie dětského aerobiku	38
5.4 Signalizace a komunikace	42
5.5 Motivace	42
5.6 Hra jako součást dětského aerobiku	43
5.7 Správné držení těla	44
5.8 Aerobikové názvosloví	47
2.4 Rozbor literatury	49
6. Ukázka lekcí dětského aerobiku	50

7. Výzkumná část-----	57
7.1 Metodika výzkumu -----	57
7.2 Telefonický rozhovor-----	57
7.3 Metoda dotazníku -----	59
7.4 Metoda pozorování-----	60
7.4.1 Zásady pro hodnocení -----	62
8. Výsledky a diskuze-----	77
8.1 Telefonický rozhovor-----	77
8.2 Dotazník-----	78
8.4 První pozorování -----	83
8.5 Druhé pozorování -----	88
8.6 Diskuze -----	89
9. Závěr-----	92
10. Seznam literatury-----	93

1. Úvod

Sport a pohybová aktivita vůbec doprovází dítě již před samotným narozením. Proto je pohyb jako takový pro děti naprosto přirozenou potřebou a doprovází je po celý život. Již v batolecím věku je pohyb důležitý nejen pro správný tělesný vývoj dítěte, ale působí stejně tak na rozvoj jeho mozku, proto je potřeba pohybu v dětském věku naprosto přirozená. Osoby, které cvičí pravidelně, jsou schopné více se radovat ze života a snadněji překonávají překážky, které se jim naskýtají.

Nicméně dnešní rychlý způsob života a prudký vývoj techniky má bohužel velký vliv právě na sportovní aktivity dětí v jejich volném čase. Jejich pohybová aktivita se bohužel výrazně snižuje. Děti už chodí méně pěšky, prodlužuje se doba strávená při jízdě v autě a v jiných dopravních prostředcích, mnohem méně času tráví děti venku s kamarády a o to více se věnují sledování televize a především počítači.

Nezastupitelnou roli hrají v podpoře pohybu rodiče, kteří mohou jít zdárným příkladem aktivního jedince, což má velký vliv na motivaci a sportovní podporu dětí. Platí zde tedy, pokud budou sami rodiče aktivní, je předpoklad, že aktivní budou i jejich děti. Dalším činitelem ovlivňujícím pohybovou aktivitu dětí by měla být škola, která zaujímá nemalou část jejich života. Ta by zároveň měla žáky naučit, že sportování a pohyb jsou důležité.

V dnešní době mají děti možnost velkého výběru sportovních aktivit, kterým se mohou věnovat především v rámci svého volného času. Patří mezi ně např. hokej, fotbal, gymnastika, ale i golf, plavání, florbal, tancování aj. Neméně oblíbenou volnočasovou aktivitou je i dětský aerobik, který umožňuje propojení hry, tancování a samotného cvičení.

A právě dětský aerobik je tématem, kterým se zabývám ve své diplomové práci. Pokusila jsem se na základě svých dlouholetých zkušeností s cvičením s dětmi zjistit znalosti dětí týkající se neverbální i verbální komunikace v hodinách aerobiku a zároveň jejich pohybové dovednosti v této oblasti. Také se zde zabývám zjišťováním využití či nevyužití dětského aerobiku ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

2. Teoreticko-metodologická část

2.1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem mojí diplomové práce bylo zjistit pomocí specifických aerobikových metod výuky dosavadní úroveň znalostí a dovedností v aerobiku pro děti ve věku od šesti do jedenácti let navštěvujících 1. stupeň ZŠ. Dále bylo cílem zjistit existenci dětského aerobiku jako zájmového kroužku na náhodně vybraných ZŠ v Jihočeském kraji.

Z cíle vyplývají úkoly:

1. Vybrat základní školy v jihočeském kraji, na kterých bude zjišťována existence dětského aerobiku jako zájmového kroužku.
2. Sestavit dotazník pro děti.
3. Dotazníky na hodinách dětského aerobiku rozdat a zpět vybrat.
4. Vyplněné dotazníky od dětí vyhodnotit.
5. Vybrat školy, na nichž bude probíhat výzkum metodou pozorování.
6. Zjistit metodou nepřímého pozorování pohybové schopnosti a dovednosti dětí v hodinách dětského aerobiku.
7. Zjistit metodou přímého pozorování znalosti týkající se neverbální a verbální komunikace v hodinách aerobiku.
8. Vyhodnotit oba typy pozorování.

2.2 Metody výzkumu

Výzkumem se rozumí určitá vědecká činnost zaměřená na popis, analýzu, nebo objasnění neznámých jevů. Každá vědecká činnost vychází ze složek, které tvoří teorie a výzkum, tyto složky se vzájemně ovlivňují.

Pojem výzkum se pokusil definovat Chráska (1998): „Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracují dosavadní poznatky, nebo se získávají nové poznatky.“

Výzkumnou metodu lze definovat podle Pelikána (1998) jako obecný metodologický nástroj k získání a zpracování dat, vymezující širší a komplexnější úhel pohledu na šetřenou problematiku.

Výběr vhodné metody závisí na druhu výzkumu. Každá s sebou přináší jisté výhody i nevýhody, a proto je třeba výzkumné metody dobře teoreticky poznat a umět je správně prakticky používat.

2.2.1 Metoda dotazování (rozhovor, interview)

Jedná se o techniku terénního sběru informací, při které jsou potřebné informace od zkoumaných osob získávány prostřednictvím cílených otázek kladených respondentovi v rozhovoru vedeném tváří v tvář nebo telefonicky. Vyžadované informace jsou získávány v přímém kontaktu s respondentem. Je to systém verbálního kontaktu mezi tazatelem a dotazovaným s cílem získat informace prostřednictvím otázek ze strany tazatele. Pro záznam rozhovoru se většinou používá tzv. záznamový arch, pomocné karty, obrázky, fotografie apod.

Použití rozhovoru se hodí

- vždy, když jde o významnou tematiku.
- vždy, když je vhodné doprovodné prostředí.
- vždy, když lze předpokládat srdečnou a přátelskou atmosféru rozhovoru.

Zaměření rozhovoru:

- individuální (mezi tazatelem a respondentem)
- skupinové (mezi jedním tazatelem a více respondenty)

Jak vyplývá z výše uvedeného, rozhovor lze dělit podle různých kritérií: podle počtu účastníků, typu otázek míry zásahu do rozhovoru apod. V praxi se často jednotlivé typy rozhovorů kombinují. Moderní technické možnosti umožňují další modifikace rozhovoru (např. tzv. telefonní interview nebo počítačové interview).

Rozlišujeme:

➤ Nestandardizovaný (neřízený) rozhovor

Tento typ rozhovoru nemá stanovenou přesnou formulaci otázek ani jejich závazné pořadí. Je užíván nejčastěji v počáteční fázi výzkumu.

➤ Standardizovaný (řízený) rozhovor

Tento typ rozhovoru se vyvíjí na základě pevně stanovených otázek, u kterých jsou zpravidla uvedené i varianty odpovědí a otázky mají stanovené pořadí. Formální podobou se blíží dotazníku.

➤ Polostandardizovaný (polořízený) rozhovor

Tento typ rozhovoru postrádá z pravidla některou z charakteristik standardizovaného rozhovoru. Mezi jeho nevýhody patří velká náročnost na tazatele a obtížná statistická zpracovatelnost výsledků.

Nejčastější druhy otázek:

➤ Uzavřené

Nabízejí soubor možných variant odpovědí, ze kterých respondent vybere tu nejvhodnější odpověď. Nejběžnější variantou uzavřené otázky jsou otázky alternativní, při nichž si respondent může vybrat pouze ze dvou možností (ano – ne, muž – žena, dobrý – špatný).

➤ Otevřené

Tento druh otázky nechává zcela na respondentovi, jaká bude jeho odpověď. Respondent odpovídá vlastními slovy.

➤ Polouzavřené

Jsou kombinací uzavřené a otevřené otázky.

➤ Kontrolní

Jsou kladené tam, kde je potřeba ověřit pravdivost odpovědí (např. „Kolik je Vám let?“).

(Kozlová, 2007, s.

2.2.2 Metoda dotazníku

Dotazník je jeden z nejvíce používaných nástrojů sloužících pro sběr dat, které se týkají různých typů průzkumů. Obsahuje sérii otázek, jejichž cílem je získat potřebné informace od respondentů. Oproti jiným typům průzkumů, jako je například osobní rozhovor, pozorování apod., je možné prostřednictvím této metody získat informace mnohem snadněji a výsledná data se o to jednodušeji zpracovávají.

„ Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob; charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů.“ (Skalková, 1983, s. 86)

Jako každá jiná metoda i tato má své výhody a své nevýhody.

Výhody dotazníku:

- levná metoda
- jednoduché zpracování a vyhodnocení
- jednoduché vyplňování
- nevýhody dotazníku

Výhodou dotazníku je podle Kareše a Vaněčka (2001) možnost obsáhnout velký počet zkoumaných osob a relativně snadné zpracování s využitím výpočetní techniky.

Nevýhody dotazníku:

- někdy obtížné získávání respondentů
- nepravdivé informace při vyplňování
- absence verbální komunikace

V dotazníku se setkáváme s otevřenými a uzavřenými otázkami, které mají opět své výhody i nevýhody. Tím nejdůležitějším je to, že při kladení otevřených otázek se naskytuje možnost volné odpovědi a na uzavřené otázky je možné nasměrovat respondenta přímo na to, co nás zajímá.

2.2.3 Metoda pozorování

Jedná se o zaměřené, dobře plánované vnímání vybraných jevů. To, co bylo vnímáno, je pečlivě a systematicky zaznamenáváno.

Rozlišujeme:

➤ přímé pozorování

Toto pozorování provádí sám výzkumník. Jedná se o techniku, která se týká bezprostředního a systematického pozorování sociálních jevů, procesů, činností podle stanoveného plánu, bez dotazování a jakéhokoliv ovlivňování pozorovaného objektu. Řadí se mezi základní techniky sběru informací. Tato technika je ovšem omezena možnostmi pozorovatele zkoumat jen malé skupiny, specifické subkultury apod. Samotné pozorování je značně náročné na čas a vyžaduje podle Kozlové (2007) specifické schopnosti a dovednosti, jako jsou:

- schopnost rychlé adaptace na neznámé prostředí
- vžití se do příslušné role (např. výzkumníka)
- zachování objektivního postoje
- schopnost zvládat složitější, nečekané situace, popř. na ně reagovat vhodným způsobem
- zvládnutí nástrojů a pomůcek
- schopnost sebezpozorování

➤ nepřímé pozorování

V případě nepřímého pozorování se v současné době využívají různé pomůcky, jako jsou magnetofony, fotografické aparáty a videokamery, které umožňují dodatečně vyhodnotit pozorovanou situaci nebo doplnit a upřesnit získané výsledky.

Druhy pozorování:

➤ zúčastněné

Badatel se po určitou dobu stává součástí zkoumaného prostředí (např. žije delší dobu v dané komunitě). Tento způsob pozorování je využíván hlavně u badatelů, kteří zkoumají např. způsob života, tradice, pracovní kolektivitu apod.

➤ **nezúčastněné**

Pozorovatel sleduje společenské jevy, aniž by se sám v samotném ději angažoval. Toto pozorování je postaveno na poměrně přesných pravidlech. Většinou ho provádějí instruovaní pozorovatelé, kteří jsou vybaveni záznamovým archem, resp. pozorovacím listem, který je vodítkem pozorování a zároveň slouží k zaznamenávání jeho výsledků.

➤ **skryté**

V případě tohoto pozorování objekt neví, že je pozorován.

➤ **zjevné**

Při zjevném pozorování účastníci pozorování na straně objektu vědí, že jsou pozorováni.

(Kořínek, 1976, s. 29 – 34), (Kareš a Vaněček, 2001, s. 12 – 13)

2.3 Aerobik jako sportovní aktivita

Všeobecná encyklopedie (1999) charakterizuje aerobik jako aerobní cvičení , jako intenzivní a dlouhodobou pohybovou činnost převážně vytrvalostního charakteru, zatěžující výrazně srdeční a dýchací soustavu a vyžadující velkou spotřebu kyslíku.

„Aerobik je specifický druh gymnastiky, jež se vyznačuje charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní. Pohyby se rozvíjejí za doprovodu hudby do různých variací a naplňují takřka celou cvičební jednotku aerobiku.“

(Macáková, 2004, s. 25)

„Aerobik je specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců. Jedná se o cvičení, kdy převážná část energie pro svalovou práci se získává za přísunu kyslíku.“ (Zítka a kol., 2004, s. 86)

Aerobik je sportem, který je možné cvičit v různých formách nejen podle intenzity cvičení, výběru cviků, fyziologického účinku, ale i podle charakteru pohybu a zastoupení tanečních prvků. Můžeme jej rozdělit na cvičení pro začátečníky a na cvičení pro pokročilé hlavně podle intenzity zatížení a obtížnosti choreografie v aerobní části hodiny.

Při tomto cvičení jsou zapojovány do činnosti velké svalové skupiny, čímž je pozitivně ovlivněn především oběhový srdečně cévní systém, zvyšuje se svalová síla a vytrvalost. Zároveň se při aerobiku rozvíjí pohybové dovednosti - tedy koordinace pohybů, pohyblivost, prostorová orientace a pohybová paměť. Příznivě působí také na pohybové schopnosti, jako je síla a obratnost. Obsah hodin musí být přizpůsoben věku a schopnostem cvičících.

„Za předpokladu přiměřeného zatěžování organismu a s ohledem na individuální požadavky jednotlivce se mohou aerobiku věnovat téměř všechny věkové kategorie.“

(Macáková, 2001, s. 47)

2.3.1 Vznik a vývoj aerobiku

V roce 1968 vyšla v Americe kniha dr. Kennetha H. Coopera pod názvem „Aerobics“, v níž se široká veřejnost mohla poprvé setkat s termínem aerobik. Cooper pod termín aerobic zahrnul: běh, plavání, chůzi, jízdu na kole a další pohybové činnosti, které jsou založené na aerobním způsobu svalové práce. Byl vytvořen sportovní program pro pět věkových kategorií a každá kategorie byla rozdělena do šesti skupin podle úrovně zdatnosti. Pro jednotlivou skupinu byl vypracován dvanácti-týdenní kondiční program. Cvičenci postupně zvyšovali tréninkové dávky a zatížení a v závěru programu měli dosáhnout vyšší úrovně zdatnosti. Za důležité považoval Cooper provádět tyto cyklické činnosti určitou intenzitou po dostatečně dlouhou dobu tak, aby byla vhodně stimulována činnost srdce a plic, a aby celé cvičení mělo požadovaný tréninkový efekt. Gymnastická forma cvičení zde byla doporučována pouze jako doplňkové cvičení. U nás vyšlo rozšířené vydání této publikace až v roce 1983.

Poznatky dr. Coopera se nechala inspirovat američanka Jackie Sorensonová, která v roce 1969 předkládá dvanáctidenní program aerobního tance pro ženy, tzv. dance aerobiku. Vychází z potřeby vytvořit pohybový program určený především ženám, založený na tanci. Od roku 1972 vedla kurzy aerobního tance, které byly určené spíše pohybově a fyzicky zdatným cvičencům, ale i přesto se tento styl pohybu velmi rychle rozšířil a o dva roky později se mu začali věnovat dokonce i muži.

Počátek 80. let je významný tím, že se do aerobního tance stále více zařazují gymnastické prvky. Postupným prolínáním aerobního tance s prvky gymnastického cvičení tak vzniká zcela nová forma aerobního cvičení tzv. aerobní gymnastika. Zásluhy na rozvoji a propagaci tohoto cvičení v Evropě se připisují herečkám J. Fondové a S. Romeové.

Aerobní tanec a aerobní gymnastika se postupně vyvíjely a směřovaly ke zvyšování vytrvalosti a ke snižování procenta tělesného tuku. Postupně se tak aerobik stává velmi oblíbenou, komerční záležitostí, která prochází spoustou změn a inovací.

I přesto, že aerobik zaznamenal od svého počátku vzestup i pád, poměrně lehce u nás navázal na mnohaletou tradici masového cvičení v Sokole, v Orlu, na spartakiádní klání na Strahově apod. Se zrodem aerobiku u nás se pojí jméno Heleny Jarkovské, která již v roce 1985 vydává knihu Aerobní gymnastika. Kromě H. Jarkovské mají největší zásluhu na rozvoji českého aerobiku i Zlata Wálová, Eva Blahušová, Bohunka Řešáková a Eva Skopová. Velký podíl má zcela jistě také Asociace sportu pro všechny (ASPV) a Svaz aerobiku „Česká sekce – Mezinárodní akademie fitness a aerobiku IFAA Czech“, která pořádá velké množství seminářů, kongresů, workshopů a informuje širokou veřejnost o novinkách v tomto odvětví.

Po roce 1989 nastal velký rozvoj v oblasti dnes označované fitness. Ze západu se k nám dostávaly nové směry, kterými se aerobik ubíral, pořádaly se mezinárodní kongresy a lidé měli možnost se vzdělávat. Vznikala soukromá fitcentra, školící střediska a postupně se začal prosazovat také sportovní aerobik, který se již přesunul na soutěžní dráhu. Na jeho popularitě se velkou měrou podíleli: Olga Šípková (mistryně světa 1997), manželé Hufovi (mistři světa 1999), nebo trio Strakoš-Holzer-Valouch (mistři světa 2000). V současné době je sportovní aerobik v naší zemi na velmi vysoké úrovni a to nejen v kategorii dospělých, ale i v kategorii juniorů. Do dnešní doby je aerobik považován za moderní pohybový program v komerční i spolkové tělovýchově.

2.3.2 Druhy a formy aerobiku

V současné době existuje několik forem aerobiku, které se provádějí na hudební doprovod, jež spojuje všechny tyto formy.

Jednotlivé formy aerobiku se od sebe liší provedením základních kroků (basic moves), rychlostí a typem hudby, fyziologickým účinkem nebo použitím různého náčiní. Pro začátečníky jsou určeny ty formy cvičení, které uvedou do problematiky sportu a především seznámí cvičence se způsobem provedení základních pohybů. Pro zdatnější cvičence jsou určeny lekce s obtížnějšími pohybovými variacemi a složitější choreografií spolu s rychlejším tempem hudebního doprovodu.

Mezi základní druhy aerobiku se řadí:

- **nízký aerobik** – *low impact aerobik*

Jedná se o tzv. beznárazový aerobik s nižší intenzitou zátěže a se slabším zatížením srdečně-cévního systému. Jedno chodidlo je neustále v kontaktu s podlahou.

- **vysoký aerobik** – *high impact aerobik*

Jedná se o tzv. nárazový aerobik s vysokou intenzitou zátěže a s vysokými nároky na srdečně-cévní systém. Obě chodidla nejsou současně v kontaktu s podlahou, jedná se o tzv. letovou fázi.

Mezi základní formy aerobiku se řadí:

- aerobik mix (cvičení s prvky nízkého a vysokého aerobiku)
- aqua aerobik (cvičení prováděné ve vodním prostředí)
- bodystyling (posilovací a kondiční cvičení s využitím různých pomůcek)
- dance aerobik (cvičení s využitím různých tanečních kroků)
- fitt ball (cvičení na velkých nafukovacích míčích)
- kalanetika (formovací cvičení zaměřené na celkové protažení a posílení těla)
- kangoorobik (cvičení na pružinových botách)
- kick box aerobik (cvičení založené na technikách vycházejících z bojových umění)
- p – class (cvičení se zaměřením na posilování a zpevnování problémových partií těla)
- power yoga (cvičení vycházející z klasické jógy)
- slide (cvičení s využitím podložky ke skluzu)
- spinning, indoor cycling (cvičení prováděné na kole)
- step aerobik (intenzivní cvičení s využitím stepu)

(Hasalová, 2007, s. 7 - 15)

2.3.3 Struktura hodiny aerobiku

Lekce aerobiku trvá standardně 60 nebo 75 minut, v některých případech i 90 minut. Je složena z předem daných bloků, z nichž každý blok má svá pravidla a své opodstatnění.

1. Rozcvička (warm up)

2. Aerobní blok

3. Zklidnění (cool down)

4. Posilovací blok

5. Závěrečné uvolnění a strečink

1. Rozcvička (warm up)

Tato část aerobiku má za úkol připravit pohybový aparát a oběhový systém na následné zatížení. Jejím cílem je snížit riziko zranění, prohřátí organismu a zároveň příprava na následující pohybovou činnost. Další úlohou této části je navázání kontaktu s klienty a vysvětlení zaměření lekce. Závěrečnou částí rozcvičky je tzv. *prestretching*, jehož cílem je předcházet zraněním. Je zaměřen na protažení důležitých oblastí pomocí kombinace dynamického a statického strečinku. Warm up by měl trvat 7-10 minut.

2. Aerobní blok

Cílem této části je zvýšit vytrvalost organismu a snížit procento tělesného tuku. „Oba dva cíle aerobní části hodiny nelze naplňovat současně. Ke spalování tuků dochází, pokud se TF (tepová frekvence) pohybuje těsně pod spodní hranicí aerobní zóny. Naopak vytrvalost organismu zvyšujeme, pokud se TF pohybuje těsně pod hranicí aerobní zóny, za předpokladu jejího občasného překročení (hranice aerobního prahu).“ (Hasalová, M., 2007, s. 17)

Aerobní blok je tvořen kombinacemi základních kroků nízkého či vysokého aerobiku a obvykle trvá 25 – 30 minut. V průběhu celé lekce musí být striktně zachována plynulost cvičení zejména, aby nedocházelo k výraznému kolísání tepové frekvence.

3. Zklidnění (cool down)

Funkcí zklidnění není jen snížení tepové frekvence pod 60% maximální tepové frekvence a návrat do klidového stavu organismu, ale i zlepšení svalové relaxace a příprava na další část lekce. Cool down musí být pozvolný, náročnost a intenzitu cvičení snižujeme postupně. Délka této části je 5 – 7 minut.

4. Posilovací blok

Posilovací blok je zaměřen převážně na formování postavy, na vyrovnání svalových dysbalancí a také na posílení tzv. problémových partií těla od velkých svalových skupin k menším svalovým skupinám (břicho, hýždě, stehna, paže, apod.). Podle typu lekce trvá tato část 10 – 15 minut.

„Důraz je kladen na výběr svalových skupin, správnost techniky provedení cviků, na odpovídající počet opakování cviků v sériích (16-32), na počet sérií (2-5), na přiměřenost zátěže a vyváženost izolovaných a komplexních pohybů.“ (M. Zítka a kol., 2004, s 88)

5. Závěrečné uvolnění a strečink

Jedná se o velmi důležitou část lekce, při níž dochází k závěrečnému zklidnění organismu, uvolnění svalstva a protažení všech namáhaných svalových skupin a svalů s tendencí se zkracovat. Strečink se nepodílí jen na vyrovnávání svalových dysbalancí a zvyšování pružnosti svalů, ale také na pohyblivosti a kloubním rozsahu. Jedná se o metodu statického strečinku, při níž musí být všechny cviky prováděné pomalu a technicky správně. Pokud je strečink správně technicky prováděn, přispívá také k prohloubení duševní a tělesné relaxace a snižuje svalové napětí a svalovou bolestivost. Důraz je zde také kladen na výběr hudby, která by měla být v rámci relaxace a uvolnění spíše pomalejší. Doba trvání této závěrečné části lekce by neměla trvat méně než 5 minut.

▪ **Aerobní cvičení**

Aerobní cvičení je pohybovou aktivitou, při níž práce svalů a metabolické procesy probíhají za přítomnosti kyslíku. Jedná se o jakékoliv cvičení, které se provádí po delší dobu střední intenzitou se zvýšenou tepovou frekvencí. Patří sem cyklické činnosti, jako je běh, plavání, cyklistika atd. Cílem aerobního cvičení je zvyšování vytrvalosti. Konečným produktem aerobního cvičení je oxid uhličitý, který je vydechován, a voda, která odchází z těla v podobě potu. Přínosem pravidelného aerobního cvičení je zlepšení nejen výkonnosti kardiovaskulárního systému (plic, srdce a oběhové soustavy), ale také dochází k redukci hmotnosti a ke zlepšení fyzické kondice.

Hlavní zdravotní přínosy:

- zlepšení výkonu srdce a plic a zlepšení srdečně-cévní vytrvalosti
- snížení rizika onemocnění srdce
- snížení krevního tlaku
- zvětšení plicní kapacity
- zkvalitnění přenosu kyslíku v organizmu
- zlepšení kloubní pohyblivosti
- zvýšení svalové zdatnosti
- snížení celkového cholesterolu
- snížení tukové tkáně

Opakem aerobního cvičení je anaerobní charakter práce, která nastává při nedostatečném přívodu kyslíku. Tato situace je typická pro vysokou fyzickou námahu v relativně krátkém čase, při níž dýchací a oběhová soustava nestačí pokrýt vysokou spotřebu kyslíku. Typickým příkladem jsou krátkodobá cvičení prováděná maximální intenzitou (např. sprint, hody, vrhy). Tělo je většinou po těchto činnostech unavené, a proto musí déle odpočívat.

(Šípková a kol., 2006, s. 21)

3. Růst a vývoj dítěte

Podle Seligera (1980) je dětský věk etapou lidského života, ve které dochází k růstu a vývoji dítěte, a vzhledem k tomu má jakákoliv pohybová aktivita dětí zcela jiný vliv na funkce organismu než u dospělých jedinců.

Perič (2008) ve své knize uvádí, že v dětství dochází k významným změnám ve všech hlavních oblastech, které vytvářejí lidskou bytost. Z hlediska sportovní aktivity a utváření lidské bytosti jsou podle něho pozorovatelné u dětí tyto zásadní změny:

- **Intenzivní růst**
 - zvětšení výšky o několik desítek centimetrů

- **Vývoj a dozrávání jednotlivých orgánů**
 - růst a změna úlohy a funkčnosti orgánů

- **Psychický a sociální vývoj**
 - formování vztahu ke společnosti, změna chápání a vnímání okolního světa

- **Pohybový rozvoj**
 - zvyšování výkonnosti

- **Růst dítěte**

U dítěte dochází od narození až do doby dospívání k podstatně rychlejšímu vývoji než v průběhu dalšího života. Růstem se rozumí spíše zvětšování počtu a rozměrů buněk a tkání, vývoj znamená spíše funkční změny a zdokonalování činnosti jednotlivých orgánů. S růstem dítěte je spojen i vývoj jeho fyziologických funkcí, a naopak s rozvojem a zvyšujícími se nároky

dochází také k růstu jednotlivých tkání. Růst a vývoj je ovlivňován jednak činiteli zevními, jako jsou vlivy sociální, výživa klimatické poměry, prodělání některých chorob, pohybová aktivita, jednak činiteli vnitřními, genetickými. Geneticky je ovlivňován celkový růst těla, růst jeho jednotlivých částí a v neposlední řadě i rychlost růstu. (Seliger a kol., 1980, s. 203)

Rychlost růstu je závislá od věku dítěte. V prvních letech života je poměrně velká, později pomalejší a v období puberty se opět zrychluje. Celkový růst dítěte je také podmíněn růstem tkání a jednotlivých orgánů, které rostou různou rychlostí, a tím pádem se v jednotlivých věkových obdobích podílejí různě na tělesné hmotnosti dítěte.

S růstem jako takovým je spojen mimo jiné i vývoj svalstva a růst kostí. Na počátku puberty dosahuje svalstvo přibližně 33% tělesné hmotnosti a vyvíjí se značně rychleji než v předchozích letech. Kosti dítěte jsou z převážné části tvořené chrupavkou, která je měkká a ohebná. Během dalšího vývoje se do chrupavky ukládají minerály, tím vzniká pevná hmota. Růst kostí se zastavuje v okamžiku, kdy zanikne růstová chrupavka.

„Kosti chrání životně důležité orgány a jejich tuhost umožňuje pohyb a zvedání břemen proti gravitaci. Kost je živá tkáň, která se stále odbourává a novotvaří současně.“

(Kohlíková, 2004, s. 109)

Celkem zajímavě se v rámci růstu a vývoje dítěte mění také tělesný tuk. Od narození do 9 měsíců věku se množství podkožního tuku podstatně zvětšuje, poté se v důsledku počátečního pohybu dítěte (sezení, chůze, stoj) procento tělesného tuku naopak zmenšuje a minima je dosaženo mezi 6. – 8. rokem věku. Děvčata mají v průměru více tuku než chlapci.

(Seliger a kol., 1980, s. 203-205)

Seliger a kol. (1980) dále také uvádějí, že v dětství mohou být značné rozdíly mezi kalendářním (chronologickým) a fyziologickým (biologickým) vývojem, a tedy také mezi kalendářním věkem a fyzickou výkonností, která závisí spíše na vývoji než na věku.

▪ **Vývoj dítěte**

„Vývoj dítěte od narození rozdělujeme do věkových období lišících se stupněm tělesného a duševního vývoje, různou dokonalostí jednotlivých funkcí organismu, úrovní pohybových schopností a odlišnou odezvou svalové práce v organismu.“

(Seliger a kol., 1980, s. 206)

Podle Plachého a Tintěry (1983) je vývoj sám podle materialistické dialektiky vznikání nových kvalit, podstatně se odlišujících od dřívějších. I v lékařství znamená vývoj vznik nové kvality. Vznik nového lidského organismu, novorozence z oplodněného vajíčka probíhá po vzestupné linii řady kvantitativních a kvalitativních změn. Vývoj se děje jednak růstem, který je charakterizován převážně kvantitativními změnami, jednak diferenciací a funkční specializací buněk, tkání a orgánů, což jsou změny s převážně kvalitativními charakteristikami.

Z hlediska fyziologie tělesných cvičení se uvádí tyto vývojové stupně:

- předškolní věk (do 6 let)
- mladší školní věk (6 – 11 let) - prepuberta
- střední školní věk (11 – 15 let) - puberta
- starší školní věk (15 – 18 let) – adolescence

3.1 Fyziologické zvláštnosti jednotlivých věkových skupin

▪ **Předškolní věk 3 – 6 let**

- Kostra je poměrně měkká a poddajná.
- Končí vývoj držení těla a stereotypu chůze a běhu.
- Postupně stoupá obratnost rukou, vyvíjí se jemná motorika.
- Přírozená vytrvalost dítěte je velká (tj. při spontánních činnostech), řízená vytrvalost je téměř nulová.
- Dochází k rozvoji sociálních vztahů.

- Dochází k dokončení vývoje nožní klenby.

- **Mladší školní věk 6 – 11 let**
 - Toto období se vyznačuje rychlým růstem.
 - Koncem 7. roku je dokončena osifikace kostí.
 - Kostí rostou do šířky a sílí.
 - Kostra je stále měkká, stále hrozí nebezpečí deformace.
 - Nejpřirozenější činností je pohyb.
 - Teprve v sedmi letech je dítě schopno správně vnímat hudbu.

- **Střední školní věk 11 – 15 let**
 - Dívky ve vývoji předbíhají chlapce.
 - Končetiny rostou rychleji než trup, tzn. přechodné zhoršení obratnosti.
 - Tento věk je nejkritičtějším obdobím pro špatný návyk nebo zafixování vadného držení těla.
 - Srdce výrazně roste, ale cévní soustava se nestíhá přizpůsobovat, stoupá krevní tlak, ale prokrvení celého organismu se zhoršuje, to způsobuje rychlejší nástup únavy.
 - Po psychické stránce je příznačný negativismus a jakékoliv odmítání autority.

- **Starší školní věk 15 – 19 let**
 - U dívek dochází ke zpomalení až zastavení růstu, u chlapců dochází naopak k akceleraci růstu.
 - Dochází k obecně velkému nárůstu svalové hmoty.
 - Normalizují se proporce těla.
 - Je ukončen vývoj koordinace.

(Dovalil, 1998, s. 8 – 14)

Perič (2008) ve své knize uvádí, že vývoj člověka neprobíhá stejnoměrně. V horizontu několika let vždy nastávají změny, kdy určitá nová vlastnost či jev relativně začíná a na konci období se její vývoj relativně ukončuje. Určité anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti jsou tedy v určitých věkových obdobích charakteristické pro danou věkovou skupinu.

4. Základní pohybový fond člověka

Vývoj člověka procházel několika etapami, kdy se utvářely role pohybových činností a formoval se jeho základní pohybový fond, který pomáhal k uchování jeho existence i k jeho rozvoji. Významným podnětem pro rozvoj prapředků dnešního člověka byla spolupráce při lovu a potřeba vzájemného dorozumívání. To vše podpořilo nejen zdokonalování pohybové činnosti, ale především rozvoj řeči a výrobu důmyslnějších nástrojů a zbraní.

Postupně se zvyšovaly nároky na fyzickou přípravu a i obratnost ve využívání zbraní. Z mladých chlapců se měli stát lovci a válečníci, tudíž se pohybové schopnosti začaly významně podílet na předávání tradic i na rozvoji kultury. Zpočátku byly dominantní formou společenského pohybu kolektivní tance, z nich se vyvinuly další aktivity, ve kterých vybraní jedinci předváděli tělesné schopnosti a dovednosti. Konaly se různé soutěže v zápasech, běhu, ovládání zbraní, hodů a později i v jízdě na zvířatech. Chůze, běh, skákání a házení jsou prastaré formy pohybu a ve cvičeních, atletice, hrách a dalších sportech jsou přetransformovány do jiných souvislostí.

4.1 Pohybové schopnosti a jejich rozvoj

Základem pro výkon v nejmladších věkových kategoriích je kondiční příprava, jedna ze složek sportovní přípravy, která má za úkol vytvořit široký pohybový fond, ze kterého budou později vycházet speciální dovednosti. Rozvoj pohybových schopností je důležitý hlavně pro stimulaci základních předpokladů umožňujících jejich budoucí rozvoj. Podle Dovalila (2005) si kondiční příprava jako obsahová složka tréninku klade za cíl především rozvoj pohybových schopností. Dále uvádí, že kondiční příprava ve větší nebo menší míře, více nebo méně komplexně „zasahuje“ různé fyziologické funkce lidského těla (systém nervosvalovým dýchací, srdečně-oběhový atd.), dotýká se ale i procesů psychických (úrovně aktivace, vůle, koncentrace pozornosti apod.).

Havlíčková a kol. (1999) ve své publikaci uvádí, že v lidské ontogenezi motoriky jsou nejdříve dány předpoklady pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti, následuje rozvoj rychlosti a dynamické síly, dále vytrvalosti a naposledy rozvoj statické síly.

Základní pohybové schopnosti

- rychlost
- obratnost
- síla
- vytrvalost
- pohyblivost
- koordinace

▪ Rychlost

Jedná se o rychlost reakce a rychlost jednotlivého pohybu, která souvisí s dynamickou silou a obratností. Je geneticky ovlivněna poměrem rychlých a pomalých vláken. Pro rozvíjení rychlosti cvičíme maximální intenzitou 15 – 20 sekund, nebo provádíme 5 – 10 opakování v maximálním tempu. Fyziologickým základem rychlosti je rychlé střídání kontrakce a relaxace. Nejvhodnějším obdobím pro rozvoj rychlosti je období mezi 7. a 12. rokem, kdy ji rozvíjíme např. závodivými hrami. Tato pohybová činnost by měla být trénována pouze u dobře zvládnuté činnosti a neměla by na začátku tréninku chybět motivace.

▪ Obratnost

Jedná se o schopnost rychle a účelně koordinovat pohyby, rychle si osvojit nové pohyby a zvládnout je i ve změněných podmínkách. Stejně tak je to i schopnost orientace a přizpůsobení se. S obratností souvisí rozvoj rovnováhy a smyslového vnímání. Pro její rozvoj je potřeba danou činnost či pohyb opakovat minimálně pětkrát. V pubertě se rozvoj obratnosti snižuje,

naopak v prepubescentním období se zvyšuje. Nejvhodnější je obratnost trénovat v úvodní části hodiny pomocí akrobatických cvičení a pro její rozvoj využíváme další nové a složitější prvky.

▪ **Síla**

Jedná se o schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí. Rozlišujeme sílu statickou, při které nedochází k pohybu těla nebo jeho částí, a dynamickou, při které dochází k pohybu těla (např. kliky, dřepy).

Metody rozvoje síly:

- metoda opakovaných úsilí
 - 8 – 15 opakování při zátěži 50 – 80% maxima
- metoda rychlostní
 - opakování maximální rychlosti, zátěž 30 – 60% maxima
- izometrická metoda
 - metoda výdrží
- vytrvalostní metoda
 - co nejvyšší počet opakování, zátěž 30 – 40% maxima

Zásady:

- Zaměřit se na trénink svalů podporujících správné držení těla.
- Posilovat při přirozených činnostech.
- Posilování prokládat vyrovnávacími cvičeními.
- Posilovat po důkladném rozcvičení.
- Důkladně protahovat a uvolňovat.
- Dbát na správné dýchání při jakémkoliv posilování.

▪ **Vytrvalost**

Jedná se o schopnost podávat co nejvyšší výkon co nejdéle, a zároveň odolávat únavě a co nejrychleji se zotavit. Rozlišujeme vytrvalost krátkodobou umožňující anaerobní práci svalů a dlouhodobou umožňující aerobní práci svalů. Především dlouhodobá vytrvalost má své místo

v tréninku dětí. To je způsobeno tím, že děti jsou schopny se pohybovat buď rychle po krátkou dobu, nebo pomalu po dlouhou dobu. Rozvíjet anaerobní vytrvalost u dětí mladšího školního věku se nedoporučuje, především pro jiný typ metabolismu. Vytrvalost u dětí rozvíjíme intervalovým tréninkem (zatížení – odpočinek), který je dětem nejpřirozenější.

▪ **Pohyblivost**

Jedná se o schopnost provádět prvky ve velkém zvětšeném rozsahu. Rozlišujeme aktivní pohyblivost, které je dosaženo vlastní pílí, a pasivní pohyblivost, ke které dochází působením větších sil. Pohyblivost je ovlivněna tvarem kloubů (především kyčelních), pružností tkání a silovými schopnostmi, psychickým napětím, strachem nebo nervozitou. Velmi pozitivně na flexibilitu působí správné rozcvičení, vyšší vnější teplota a pozdější denní čas. Zlepšení se objevuje většinou po jednom až dvou měsících správného a pravidelného tréninku. Je důležité toto cvičení provádět vždy plynule teprve až po zahřátí celého těla a výdrž v jednotlivých polohách by měla být minimálně 15 sekund. V žádném případě neučíme děti protahovat své tělo pomocí hmitání a nepodporujeme hypermobilitu.

▪ **Koordinace**

Jedná se o schopnost orientovat vlastní pohyby dle stanovené potřeby, tedy přizpůsobit rychle nové pohyby. To znamená, že koordinace je charakterizována nároky na rychlost a přesnost pohybu, na přizpůsobení se vnějším podmínkám a na vytvoření nového pohybu. Koordinační dovednosti ovlivňují správný průběh všech lidských pohybů. Mají být získávány, upevňovány a rozvíjeny právě v mladším školním věku. Koordinace bývá většinou spojena s činností CNS, která řídí oblasti týkající se konkrétního pohybu, zahrnuje tedy harmonickou spolupráci mezi smyslovými orgány, CNS a svaly. V tréninku a sportovní aktivitě dětí je koordinace považována za schopnost, které by měla být věnována největší pozornost. Cvičení na rozvoj koordinace by mělo být zařazeno na začátek hlavní části lekce a díky náročnosti na pozornost a soustředění je vhodné jednotlivá cvičení střídat, popř. je opakovat.

K hlavním formám rozvoje koordinace patří:

- všechny druhy akrobacie (kotouly, odrazy apod.)
- cvičení na nářadí
- cvičení s náčiním
- překážkové dráhy
- rytmická cvičení
- cvičení ve skupinkách apod.

Zásady pro rozvoj koordinace u dětí:

- Volit spíše koordinačně složitá cvičení, která jsou ale přiměřeně náročná.
- Provádět cvičení v různých obměnách a v měnících se vnějších podmínkách.
- Provádět současně několik činností.

Hry a cvičení by měly zahrnovat ty nejdůležitější okruhy koordinačních schopností:

- rychlé a přesné reagování na signály
- kinestetické rozlišování, přesnost, ekonomičnost pohybu
- umění sladit pohyby jednotlivých částí těla ke splnění zadaného úkolu
- ovládání těla v prostoru
- udržování rovnováhy v různých polohách
- zachycení rytmu a přizpůsobení se mu
- přizpůsobování a změny pohybu v závislosti na novém zadání a prostředí

(Perič, 2008, s. 61 – 86)

„Konečným cílem cvičení dětí je probudit v nich radost z pohybu a vyvolat u nich potřebu provádět pohybové aktivity pravidelně a dobrovolně, pokud možno po celý život.“

(Galloway, 2007, s. 28)

Nejčastější důsledky nevhodného nebo nepřiměřeného zatížení:

- bolest hlavy
- bolesti v oblasti bederní
- stagnace nebo zhoršování celkové kondice a výdrže
- zánět chodidlové povázky
- únavové zlomeniny
- bolesti Achillovy šlachy
- výron kotníku
- meniskové příznaky

Nesprávným, nepřiměřeným a nevhodným zatížením mohou být samozřejmě způsobené mnohé další dalekosáhlé negativní změny v organismu, které se projeví časem, zvláště u dětí, kde je organismus mnohem vnímavější a citlivější. Na druhou stranu je dítě velmi přizpůsobivé, pružné a schopné regulovat si zátěž samo. Toto je nutné v hodinách nejen dětského aerobiku respektovat a nenutit děti do činností, na které už nemají sílu nebo energii. Děti by se neměly nutit ani do činností, které by dělaly s vyloženým odporem, protože tam riziko nesprávného provedení nebo způsobení poranění výrazně stoupá. Podle Křištofiče (Praha 2006) má biologické dospívání své zákonitosti a ty je potřeba respektovat, a proto snahy urychlit tento proces nebo ho neakceptovat, jsou hazardováním se zdravím jedince.

5. Dětský aerobik

„Dětský aerobik je sportovní činností, která nezatěžuje organismus jednostranně a nadměrně, ale naopak zábavným a přirozeným způsobem podporuje harmonický fyzický a psychický rozvoj i správné držení těla a zvyšuje celkovou fyzickou zdatnost organismu.“

(Macáková, 2001, s. 47).

Jedná se o rozmanitá cvičení aerobního charakteru při hudbě, která většinou vycházejí z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, gymnastiky, tance, atletiky a pohybové výchovy vůbec. Toto cvičení je určeno dětem ve věku od čtyř let a týká se nejen dívek, ale i chlapců všech věkových kategorií, kde nezáleží na jejich talentu. Důležitost je kladena na respektování věkových zákonitostí, kterými dítě v určitém věku prochází. Tyto lekce mohou navštěvovat děti v každém věku, tedy žáci prvního i druhého stupně základních a speciálních škol.

Aerobik je sportovní aktivita, kterou můžeme zařadit spíše mezi volnočasové aktivity dětí, velmi zřídka se děti věnují tomuto sportu při hodinách tělesné výchovy na základních školách.

Slepičková (2005) ve své knize uvádí, že volný čas lze v souhrnu definovat jako dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení a nejsou zdrojem trvalých obav či pocitů úzkosti.

Jednotlivé lekce dětského aerobiku jsou dětem umožněné především v rámci zájmových kroužků a uskutečňují se nejčastěji:

- na školách (ZŠ, MŠ, Speciální školy apod.)
- v Domovech dětí a mládeže
- v mateřských centrech
- ve fitness-centrech apod.

Rozlišujeme:

- **Komerční aerobik**

Je vhodný pro všechny zdravé děti a na zdraví dětí v těchto lekcích bereme neustále ohled. Zaměřuje se na nenásilné zlepšování pohybových schopností dětí (koordinace, pohyblivost, vytrvalost, síla a rytmika). Od aerobikové lekce určené dospělým se liší nejen zaměřením, ale také skladbou stavby hodiny.

▪ **Sportovní aerobik (závodní)**

Sportovní aerobik je schopnost provádět souvislé a komplexní "aerobní" pohybové vazby s co nejvyšší intenzitou zátěže a v souladu s hudebním doprovodem. Historicky vychází z tradic klasického tanečního aerobiku. Jedná se o vrcholový sport. Tato skutečnost s sebou nese jistá úskalí jako kterýkoliv jiný vrcholový sport.

Soutěže:

Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)

Basic ATS – „Wellness týmy“

Miss aerobik

Aerobic Team Show (ATS)

Sportovní aerobik (SA)

5.1 Vliv dětského aerobiku

Z lékařského hlediska má aerobik na děti velmi kladný vliv. U dětí se při tomto cvičení rozvíjí nejen kardiovaskulární systém a svalový tonus, ale také se zvyšuje jejich fyzická kondice. V neposlední řadě přispívá ke správnému držení těla a zejména u obézních dětí pomáhá při snížení nadváhy. Dále učí děti pohybové koordinaci těla, flexibilitě, síle, obratnosti a navozuje v nich kladný vztah nejen k aerobiku, ale ke všem pohybovým aktivitám. Z psychologického hlediska probouzí aerobik v dětech ctížádost, cílevědomost a upevňuje jejich sebevědomí a zároveň je vede v rámci doprovodných her ke smyslu pro fair-play. Tato pohybová aktivita je vhodná jako samostatný sport nebo jako doplněk k většině ostatních sportovních aktivit.

Rarick (1960) ukázal, že tělesná aktivita je nutná pro normální růst kostí a svalové tkáně, slouží ale také jako stimulace rozvoje různých vnitřních orgánů, jako jsou srdce a plíce.

Podle Gallowaye (2007) mají děti, které cvičí pravidelně, pod kontrolou držení těla, své energetické zdroje, pevnost kostí a celkové zdraví. Pohyb je pro děti naprosto přirozenou potřebou.

5.2 Věkové zákonitosti

„Věkové zákonitosti se promítají do změn tělesných rozměrů a proporcí, do stavby i funkce tělesných orgánů, v psychice i ve vztahu k ostatním, v chování, výkonnosti. Průběh vývoje člověka je podle vědeckého poznání zákonitý. Má-li být jakýkoliv trénink dlouhodobě úspěšný, nelze tyto poznatky ignorovat, zvláště v přípravě mládeže.“

(Skopová a Beránková, 2008, s. 38)

Dětský aerobik můžeme rozdělit do těchto věkových kategorií:

- **3 - 6 let (předškolní věk)**
- **6 – 8 let (mladší školní věk)**
- **9 – 11 let (mladší školní věk)**
- **12 – 14 let (starší školní věk)**
- **14 a více let**

- **Věková hranice 3 – 6 let (předškolní věk – MŠ)**

V rámci tohoto cvičení se nejedná o klasickou lekci aerobiku, ale jde především o jakousi pohybovou přípravu na tento druh sportu. Lekce trvá 45 – 50 minu, měla by mít hravou formu a měla by obsahovat pohybové soutěže, výuku krátké pohybové vazby, konverzaci s dětmi a prostor na odpočinek a relaxaci. Děti se učí těm nezákladnějším krokům aerobiku, pro které mají svá motivační pojmenování. Oproti klasické hudbě, která se používá v hodinách

pro dospělé, se zde k pohybu používají říkadla, básničky a speciální rytmické písně pro děti, které doprovází jednotlivé kroky. Díky tomu se děti již v tomto věku učí vnímat a rozeznávat rytmus. Doporučená rychlost hudby je 120 – 128 BPM. Klasické názvosloví aerobiku se v těchto lekcích ještě nepoužívá. Velký význam zde také mají doprovodné hry, které by neměly chybět v žádné lekci dětského aerobiku. Důraz je kladen na zařazení cviků pro správné držení těla a cviků na správný vývoj nožní klenby dětí. V těchto hodinách je také možné využít různých pomůcek jako např. míče, obruče, šátky, švihadla, hračky apod.

▪ **Věková hranice 6 – 8 let a 9 – 11 let (mladší školní věk – 1. stupeň ZŠ)**

Tato lekce už se začíná více podobat klasické rekreační lekci aerobiku pro dospělé, protože se děti v této věkové hranici již dokážou soustředit a zlepšuje se jejich schopnost koordinace a orientace. Na začátku se děti věnují hrám nebo soutěžím, díky nimž dochází k rozvoji všestranných pohybových schopností dětí. Délka lekce je 55 – 60 minut. Jako doprovod při cvičení slouží speciální aerobiková hudba v tempu 125 – 135 BPM. Děti si osvojují základní kroky aerobiku nejprve pomocí rytmických her, později se učí jednotlivé kroky použít v jednoduchých choreografiích. Zaměření hodiny se může každou lekci měnit (např. výuka techniky kroků, skoky, výskoky, taneční kroky atd.). Velký důraz je opět kladen na správné držení těla pomocí posilovacích cviků a pomocí kvalitního strečinku a zároveň je kladen důraz na cviky týkající se vývoje nožní klenby dětí. Ke konci lekce se děti věnují strečinku a relaxaci.

• **Věková hranice 12 – 14 let (starší školní věk – 2. stupeň ZŠ)**

Tato lekce se téměř shoduje s lekcí aerobiku pro dospělé. Děti si postupně osvojují přesné provedení aerobikových kroků a zároveň jejich mezinárodní (anglické) pojmenování. Důraz je kladen na správnou techniku cvičení, pravidelné dýchání a správné držení těla, které se v souvislosti s dospíváním zhoršuje. S těmito dětmi je třeba se zaměřovat na všestranné rozvíjení obratnosti, protože se v tomto věku proces pohybového učení uskutečňuje rychleji a efektivněji jako nikdy předtím. Kromě cviků na správné držení těla se již zařazují do lekce jednoduché cviky na tvarování a posílení těla. Při posilování s dětmi v této věkové hranici nepoužíváme žádné

posilovací pomůcky, jako jsou činky, gumičky atd., ale děti posilují jen pomocí vlastní váhy těla. Na konci lekce se děti musí řádně protáhnout díky strečinku a nesmí chybět závěrečná relaxace. K motivaci slouží pohybové hry nebo různé soutěže.

- **Věková hranice 14 a více let**

Tato lekce se už plně shoduje s lekcí aerobiku pro dospělé. Doba trvání je 60 minut a doporučená rychlost hudby je 130 – 140 BPM. Děti se již učí složitější aerobní choreografie, v nichž je kladen důraz na techniku a estetiku provedení, a v nichž je taktéž důležité zatížení obou nohou při cvičení. Do lekcí by mělo být zařazeno posilování pouze vlastní vahou těla, měly by zde být zařazeny také cviky na správné držení těla a nožní klenbu. Po uplynutí věku 16 let je možné zvyšovat tréninkové nároky směřující k rozvoji pohybových schopností, jako jsou síla a vytrvalost, organismus je již připraven na aerobní zatížení. Konec lekce je opět věnován kvalitnímu strečinku a relaxaci.

5.3 Metody výuky dětského aerobiku

➤ Vyučovací metody

Podle Hasalové (2007) pod pojmem vyučovací metody rozumíme způsoby nebo postupy v činnosti instruktora, které jsou zaměřeny k řešení úkolů lekce aerobiku.

Dělení podle druhu činnosti na metody:

- slovní
- názorné
- praktické
- motivační
- diagnostické

➤ Vyučovací postupy

- komplexní (globální vyučování pohybové dovednosti)
- analyticko-syntetický (rozčlenění pohybového celku na dílčí úseky a jejich spojení)
- synteticko-analytický (kombinace komplexního a analyticko-syntetického postupu)

Choreografii lze charakterizovat jako ucelený sled pohybových činností, které plně harmonizují s hudbou a probíhají v určitém čase a prostoru.

Vhodný výběr metody výuky aerobikové choreografie u dětí je velmi důležitý z hlediska umocnění nebo útlumu efektivity učení. Tyto metody by neměl instruktor nebo učitel chápat jako uzavřený celek, ale měl by využít možnost propojení jednotlivých metod učení s ohledem na předem zvolený cíl lekce.

(Hasalová, 2007, s. 19 – 21)

Mezi ty nejvíce používané se řadí:

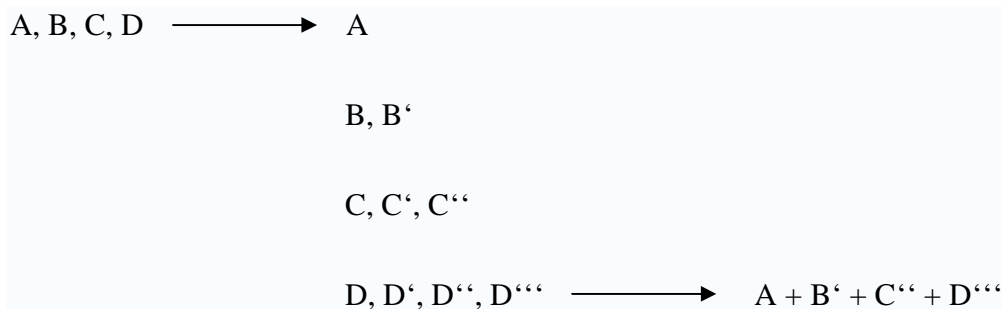
- **Řetězová metoda** (připojování jednotlivých prvků k sobě)

$$\begin{array}{l} A, B, C, D \longrightarrow A + B \\ A + B + C \\ A + B + C + D \end{array}$$

- **Bloková metoda** (vytváření jednotlivých bloků a jejich spojování)

$$\begin{array}{l} A, B, C, D \longrightarrow A + B \\ C + D \\ A + B + C + D \end{array}$$

- **Metoda vrstvení** (obměňování základního pohybového modelu pomocí postupování od jednoduchého ke složitějšímu)



- **Proudová metoda**

Tato metoda je vhodná pro děti, které s tímto cvičením právě začínají. Nácvik choreografie probíhá ve čtyřech etapách. Ve všech etapách nácviku je nutné dbát na korekci chyb. Děti cvičí ve skupinkách stojících v zástupu po celé délce tělocvičny a před každou skupinou je 5 – 8 met (záleží na počtu dětí), u kterých vždy končí a zároveň začíná pohyb.

1. etapa nácviku

Děti začínají nácvik choreografie chůzí k první metě, tzn. čtyřmi kroky vpřed, a na základě pokynů lektora přidávají další kroky, poskoky nebo běh na místě v blízkosti mety. Děti postupují v zástupu k jednotlivým metám. Chůze může být různě obměňována (např. na špičkách, na patách, v podřepu, přidáním pohybu paží apod.).

2. etapa nácviku

V této fázi děti pokračují v postupování k jednotlivým metám, u nichž nacvičují nové prvky z choreografie. Každá meta znamená jiný prvek (např. Step touch, , side to side, jumping jack, knee up apod.).

3. etapa nácviku

Každé dítě by už mělo bez větších problémů zvládat v této fázi nácviku jednotlivé prvky a na základě toho může být počet jejich opakování u jednotlivých met výrazně zkrácen a každý prvek můžeme ještě zvýraznit doprovodným pohybem paží. Je možné také pohyb kombinovat změnami směrů (vzad, vpřed, vpravo, vlevo). Mezi jednotlivými metami jsou vždy čtyři kroky a děti se pohybují stále v zástupu.

4. etapa nácviku

Poté, co děti obstojně zvládly všech tři etapy nácviku, následuje cvičení, kdy děti stojí rozmístěné po prostoru tělocvičny, a cvičí podle lektora. Jejich cílem je opakovat pokyny učitele. V této etapě nácviku by se měly objevovat všechny dosud natrénované prvky, které lektor spojí do výsledné choreografie.

▪ **Obrácená pyramida** (snižování počtu opakování u jednotlivých prvků)

A, B, C, D \longrightarrow A (32 dob), B (32 dob), C (32 dob), D (32 dob)

A (16 dob), B (16 dob), C (16 dob), D (16 dob)

A (8 dob), B (8 dob), C (8 dob), D (8 dob)

A (4 doby), B (4 doby), C (4 doby), D (4 doby)

\longrightarrow A + B + C + D (pravá a levá strana)

▪ **Metoda vývoje prvků** (vytvoření tzv. pohybového základu aerobického kroku a zároveň jeho obměna ve složitější a obtížnější krok, pomalý a postupný vývoj kroku)

5.4 Signalizace a komunikace

„Pojem komunikace znamená sdělování a dorozumívání a zároveň nejdůležitější formu sociálního styku, spočívající ve vysílání a přijímání signálů.“

(Všeobecná encyklopedie, 1999, s. 152)

V dětském aerobiku lektor vede skupinu, informuje ji o zařazení a provedení prvku uplatňováním komunikačních forem, jako jsou:

- **verbální komunikace** (slovní sdělování)
 - Hlavním prostředkem je řeč a jazyk.
 - Úkolem je poskytovat informaci, instrukci, inspiraci, motivaci a zpětnou vazbu.

- **neverbální komunikace tzv. CUEING** (mimoslovní sdělování)
 - Hlavním prostředkem jsou paže, ruce a tělo.
 - Úkolem je pomoci vést plynule lekcí aerobiku, pomáhat dětem při osvojování si choreografie a pohybových dovedností.
 - Cueing používáme při signalizaci směrů a základních kroků a při odpočítávání nebo při informování o počtu opakování daného prvku. (viz příloha)

„V aerobiku počítáme na tzv. osmičky, tím myslíme právě pohybové fráze obsahující 8 dob. Povel lektora musí být: stručné, jasné, výstižné a včasné! Včasností se rozumí vyslovení povelu dvě doby před zamýšlenou změnou pohybu, obvykle na dobu 3 a 4 nebo 7 a 8.“

(Skopová a Beránková, 2008, s. 42)

5.5 Motivace

„Motivace je psychický proces vedoucí k energetizaci organismu. Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Vyjadřuje souhrn všech skutečností – radost, zvědavost, pozitivní pocity, radostné očekávání, které podporují nebo tlumí jedince, aby něco konal nebo nekonal.“ (<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>)

Ve všech lekcích dětského aerobiku je kladen velký důraz na motivaci a na prostor pro osobní kreativitu dětí a jejich nápady, samozřejmě v rámci stanovených mantinelů. Motivace dětí pro sport je důležitým úkolem právě pro trenéra nebo pedagoga. Je nutné dbát při těchto hodinách na to, aby každé dítě bylo alespoň jednou pochváleno, to znamená, že každé dítě během hodiny udělá něco dobře a my to vidíme. Je tedy důležité chválit a chválit, za žádných okolností se nesnížit k ponižování a nadávkám. Pokud je vůči dítěti vyjádřena jakákoliv kritika, je nutné, aby dítě přesně a včas vědělo, za co je káráno a jakou udělalo chybu. Motivovat v těchto lekcích můžeme pomocí her, soutěží, pomocí nové choreografie, účasti v soutěži nebo na vystoupení, ale i pomocí malých odměn.

5.6 Hra jako součást dětského aerobiku

Hra by měla být takovou základní stavební jednotkou a jedním z motivačních prvků všech lekcí dětského aerobiku především u dětí mladšího školního věku, tzn. u dětí na prvním stupni ZŠ. Hra vždy přináší slastný pocit, jak bude pokračovat a vyvíjet se. Potřeba hrát si je velmi silná a čím jsou děti mladší, tím je silnější.

Podstata hry je:

- v seznamování se s okolním světem.
- v učení se mnoha novým činnostem.
- ve zjištění toho, co dovedu, či nedovedu.

„Hra je dobrovolné jednání nebo zaměstnání, jež se koná uvnitř jistých, pevně stanovených hranic času a prostoru dobrovolně přijatých, avšak bezpodmínečně závazných pravidel, jež má svůj cíl samo v sobě a jež je doprovázeno pocitem napětí radosti a vědomím 'jiného bytí', než je 'obyčejný život'.“ (Choutka, 1983, s. 17)

5.7 Správné držení těla

V hodinách dětského aerobiku se naskýtá jedinečná možnost kladně ovlivňovat držení těla prostřednictvím konkrétních cviků, které je nutné ovšem provádět s velkou korektností a pravidelností. Správné držení těla je vnějším projevem stavu hybného systému. Strakoš a Valouch (2004) ve své knize používají pro definici správného držení těla daleko srozumitelnější pojem – vzpřímená postava. Dále uvádí, že základem držení vzpřímené postavy je nevysunutá brada dopředu, ramena volně svěšená dolů a vzad, mírně vtažené břicho a nevysazená pánev.

Podle Šípkové a kol. (2006) vypadá správné držení těla následovně:

Postava vzpřímená, vyrovnaná ramena, v souměrnosti jedno s druhým, šíje prodloužená směrem vzhůru, v oblasti krční a bederní páteře je lehká lordóza (prohnutí vpřed), v oblasti hrudní páteře a kostrče mluvíme o lehké kyfóze (prohnutí vzad). Pánev je postavená ve svislém směru a celá plocha chodidel spočívá na zemi, paže jsou volně podél těla. Kolena na dolních končetinách nejsou zamknuta, jsou lehce pokrčena.

Podle Šmolíka (1980) se správným držením těla velmi úzce souvisí mimo jiné i dysbalanční rozložení svalového napětí.

Skopová a Beránková (2008) uvádí, že držení těla je ovlivněno především:

- tvarem a funkcí páteře
- stavem kosterního svalstva
- psychickým stavem

- funkcí vnitřních orgánů
- věkem
- zaměřením sportovního odvětví

Podle Čermáka (1992) lze správné – přesněji individuálně optimální držení těla – charakterizovat postojem, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení posturálních svalů a při kterém jsou optimálně zachovány funkce jednotlivých orgánů a soustav těla.

„V období dětství a dospívání je „správné“ držení těla jedním z ukazatelů zdraví dětí a jedním z ukazatelů jejich tzv. zdravotně orientované zdatnosti. Porucha posturální funkce charakteristická odchylkami od fyziologických parametrů držení těla je nazývána jako vadné držení těla. U školní mládeže je vadné držení těla tak časté, že bývá řazeno k civilizačním nemocem.“ (B 2005, s. 15)

Hošková a Matoušová (2005) ve své knize charakterizují vadné držení těla jako poruchu posturální funkce, kterou řadíme k funkčním poruchám hybného systému.

Vadné držení těla se nejčastěji projevuje zvětšeným nebo zmenšeným fyziologickým zakřivením páteře:

- **Hyperkyfózou**



Jedná se o hrudní hyperkyfózu – tzv. kulatá záda, kdy dochází ke zvětšenému vyklenutí hrudní páteře. Je to způsobeno ochabováním mezi-lopátkových svalů.

- **Hyperlordózou**



Jedná se o bederní hyperlordózu způsobenou nadměrným prohnutím bederní páteře. Je to způsobeno ochabováním břišního svalstva, nebo pokud je celkově pohyblivost spojena s ochablostí.

- **Plochémi zády**



Jedná se o zmenšené zakřivení páteře, tzn. současné oploštění bederní, hrudní a krční páteře.

- **Skoliózou**



Jedná se o vychýlení páteře do strany, což způsobuje nestejnou výšku ramen a zešikmenou pánev. Skolióza je buď vrozená, nebo vzniká následkem jednostranné zátěže.

(http://aktivne.com/cviceni-praha/anatomie/rovne/vadne_drzeni.html)

5.8 Aerobikové názvosloví

Základní kroky dětského aerobiku

March /marč/	chůze na místě	Obr. 1.0 – 1.1
March (front, back)	chůze (vpřed, vzad)	Obr. 2.0 – 2.4 Obr. 3.0 – 3.4
V-step /ve-step/	chůze ve tvaru písmene „V“	Obr. 4.0 – 4.4
Reverse V- step /revers ve-step/	chůze ve tvaru písmene „A“	Obr. 5.0 – 5.4
Grapevine /grepvajn/	zkřížené kroky stranou s přinožením na 4. a 8. dobu	Obr. 6.0 – 6.3
Mambo /mambo/	krok vpřed a vzad s přešlapem	Obr. 7.0 – 7.4
Pivot /pivot/	dvojný obrat vycházející z prvku „mambo“	Obr. 8.0 – 8.4
Step touch /step tač/	krok stranou s přinožením	Obr. 9.0 – 9.2
Side to side /sajt tu sajt/	výkrok do stoje rozkročného s přenášením váhy vpravo a vlevo	Obr. 10.0 – 10.3
Leg curl /leg krl/	výkrok stranou do stoje rozkročného s pokrčením zánožmo	Obr. 11.0 – 11.3
Knee up /ný up/	výkrok stranou a skrčit přednožmo	Obr. 12.0 – 12.3
Tap side /tap sajt/	ze stoje spojného střídavě ťuknout špičkou pravou a levou nohou stranou	Obr. 13.0 – 13.3
Tap front /tap front/	ze stoje spojného střídavě ťuknout špičkou pravou a levou nohou vpřed	Obr. 14.0 – 14.3

Back tap /bek tap/	ze stoje spojného střídavě ťuknout špičkou pravou a levou nohou vzad	Obr. 15.0 – 15.3
Ponny /pony/	poskok z jedné nohy na druhou s následným rychlým přešlapem	Obr. 16.0 – 16.1
Jumping jack /džampink džek/	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět	Obr. 17.0 – 17.1

Základní směry pohybu

Front /front/	vpřed
Back /bek/	vzad
Side /sajt/	stranou
Diagonal /dyjagonal/	diagonála, úhlopříčně
L /el/	pohyb ve tvaru písmene L
Box /box/	pohyb ve tvaru čtverce
Up /ap/	nahoru
Down /daun/	dolů
In /in/	dovnitř
Out /aut/	ven
Left /left/	vlevo
Right /rajt/	vpravo
Open /oupn/	otevřený pohyb
Closed /klousd/	uzavřený pohyb

Počty opakování jednotlivých prvků

Single /singl/	jednou
Double /dabl/	dvakrát
Triple /tripl/	třikrát
Repeater /ripítr/	opakovaně

2.4 Rozbor literatury

Dětským aerobikem rozumíme rozmanitá cvičení při hudbě, která většinou vycházejí z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, gymnastiky, tance, atletiky a pohybové výchovy vůbec. Vše, co se týká aerobiku, od historie po různé posilovací a protahovací cviky, ve své knize popisují Skopová a Beránková (2008). Hasalová (2007) se věnuje ve své knize také aerobiku, ta slouží především jako studijní materiál pro instruktory aerobiku. Nejen aerobiku, ale i posilování se věnuje Šípková a kol. (2006) v 1. díle vydané knihy. Poslední publikací, která se věnuje této oblasti je kniha Macákové (2001), jedná se o jednoduchého průvodce tímto cvičením. Metodicky zpracovaný zásobník kompenzačních cvičení zpracovala Bursová (2005). Šmolík (1980) se ve své knize zabývá tím, jak lze účinně kompenzovat nedostatek pohybu a vliv nevyváženého zatěžování hybného systému. Čermák (1992) se věnuje ve své publikaci především cvikům a opatřením týkajících se bolavých zad.

Fyziologie, jako věda o funkci živých organismů, má důležité postavení v lékařských vědách a v oborech, které se jakýmkoliv způsobem zabývají lidskou činností. Základní fyziologické poznatky potřebné nejen pro studenty vydala ve své publikaci Kohlíková (2004). Kompletní fyziologií tělesných cvičení se zabývá Seliger (1980) a fyziologii tělesné zátěže zpracovala ve své publikaci Havlíčková a kol. (1999).

Gymnastika nabízí širokou oblast pohybových aktivit vhodných pro všechny věkové skupiny a postupně se stává nedílnou součástí sportovní přípravy mnoha sportovních odvětví. Zítka a kol. (2004) napsali svou publikaci s cílem poskytnout ucelené informace týkající se právě gymnastiky. Sport je výrazným fenoménem současné doby a již po několik desetiletí setrvává v popředí intenzivního zájmu společnosti. Sport a volný čas tvoří společně velmi úzké spojení a právě tímto se zabývá ve své knize Slepíčková (2005). Vzájemné vztahy u sportů a her, jejich teorie a vysvětlení popisuje Choutka (1983).

Jako návod pro rodiče, učitele a ostatní osoby pracující s dětmi a mládeží, kteří chtějí pomáhat s aktivním životním stylem, napsal Galloway (2007) svou knihu, která je určena především k tomu, aby děti byly v kondici. Stejně tak se dětmi, resp. jejich pohybovou a sportovní přípravou a věkovými zvláštnostmi, zabývají Křištofič (2006), Perič (2008) a Dovalil (1998).

6. Ukázka lekcí dětského aerobiku

Tyto připravené lekce dětského aerobiku by měly sloužit jako pomůcka pro učitele na základních školách nebo pro začínající instruktory dětského aerobiku.

1. lekce dětského aerobiku

- časová dotace 60 minut
- hudba 125 – 135 BPM

1. část (warm up)

0:00 – 0:10

- zahřátí formou hry
- „Oheň, voda, blesk“
 - Instruktor organizuje hru.
 - Děti běhají po prostoru a na pokyn „oheň“ musí co nejrychleji běžet do rohu místnosti, na pokyn „voda“ musí děti co nejrychleji stoupnout na lavičku nebo na židli a na pokyn „blesk“ si co nejrychleji musí lehnout na břicho.
- „Had“
 - Děti utvoří hada chycením se navzájem za pas a „hlava“ (ten první) chytá „ocas“ (ten poslední).
 - Chycený „ocas“ přechází a stává se „hlavou“.

0:10 – 0:15

- vydýchání
- prestrečink (protažení)
 - Achilova šlacha
 - bedro-kyčlo-stehenní sval

- lýtkový sval
- přední a zadní stehenní sval
- bederní páteř
- ramenní kloub

- instruktor předcvičuje a udává pokyny
- postavení v kruhu čelem k sobě

2. část (aerobní část)

0:15 – 0:40

- nácvik (trénink) základních i nových prvků aerobiku
- procvičované prvky: step touch, leg curl, tap, jumping jack
- Vytvoření skupin po 3 – 4 dětech, postavení skupin vedle sebe po celé délce místnosti tak, aby si navzájem při pohybu nepřekážely.
- Pohyb začíná vždy na 1. dobu, střídání dětí je po 16 dobách.
- Další v pořadí začíná pohyb vždy, když uplyne 16 dob a ten před ním už jde následující část.

Choreografie (step touch):

1 – 4 march vpřed R/L

5 – 8 march (na místě) R/L

1 – 8 step touch R/L

Choreografie (leg curl):

1 – 4 march vpřed R/L

5 – 8 march (na místě) R/L

1 – 8 leg curl R/L

apod.

- Opakovat 3x za sebou a rychlou chůzí po pravé či levé straně se vrátit zpět do zástupu.

3. část (posilování)

0:40 – 0:47

- instruktor předcvičuje
- mezi-lopatkové svaly (sed skřížný, vzpažit – dlaně vpřed, přes pokrčení upažmo skrčit připažmo)
- zádové svaly (leh na břicho, pokrčit vzpažmo, ruce po čelo, zvedání hlavy a paží vzhůru)
- břišní svaly (leh na zádech, bedra přitisknout k podlaze, přednožit, „jízda na kole“)

4. část (strečink)

0:47 – 1:00

- závěrečné protažení v kruhu čelem k sobě, instruktor předcvičuje
- relaxace v lehu na zádech (2 minuty)

- přední, zadní a vnitřní strana stehna
- hýžďový sval
- lýtkový sval
- bederní páteř
- zádové svaly
- břišní svaly
- paže
- svaly kolem krční páteře
- prsní svaly

- cviky na vývoj nožní klenby (bez bot)
 - tzv. píd'alka (pohyb chodidla pomocí prstů dopředu a dozadu)
 - chůze po špičkách

2. lekce dětského aerobiku

- časová dotace 60 minut
- hudba 125 – 135 BPM

1. část (warm up)

0:00 – 0:12

- zahřátí formou hry
- „Raky“ (Děti se pohybují ve vzporu dřepmo vzad a jeden z nich je rak, který se snaží všechny pochytat. Chycený se stává rakem.)
- překážková dráha (soutěž ve skupinách)

0:12 – 0:16

- vydýchání
- prestrečink (viz 1. lekce)

2. část (aerobní část)

0:16 – 0:20

- rozdělení do skupin (určí instruktor)
- skupiny po 3 – 4 dětech
- Každá skupina obdrží papír se čtyřmi různými prvky a má za úkol vymyslet a sestavit jedno-blokovou choreografii na 32 dob pro pravou a pro levou stranu.
- důraz na spolupráci ve skupinách

0:20 – 0:35

- samostatná práce

0:35 – 0:42

- ukázka jednotlivých choreografií
- společná kontrola a závěrečné zhodnocení

3. část (posilování)

0:42 – 0:47

- instruktor předcvičuje
- mezi-lopatkové svaly (sed skřížný, upažit, pohyb paží vzad a zpět)
- břišní svaly (leh na zádech pokrčmo, bedra přitisknout k podlaze, zvedání hlavy a foukání střídavě na pravé a levé koleno)
- ovládání pánve a zpevnění (leh na zádech, „pudink“ – uvolnit, „kamínek“ – zpevnit celé tělo)

4. část (strečink)

0:47 – 0:57

- závěrečné protažení, instruktor předcvičuje
- relaxace v lehu na zádech (2 minuty)
- protažení jednotlivých partií (viz 1. lekce)
- cviky na vývoj nožní klenby
 - kroužení chodidla ve stoje
 - chůze po špičkách a po patách

0:57 – 1:00

- krátká hra („Had“)

3. lekce aerobiku

- časová dotace 45 minut
- hudba 125 – 135 BPM
- vhodné zařadit do výuky TV

1. část (warm up)

0:00 – 0:07

- zahřátí formou hry
- „Mrazík“ s míčem (Chycený je ten, jehož se mrazík dotkne míčem. Vysvobodit chyceného lze podlezením mezi nohama.)

0:07 – 0:10

- přetsrečink (viz 1. lekce)

2. část (aerobní část)

0:10 – 0:15

- nácvik těžšího prvku z choreografie
- jumping jack

0:15 – 0:30

- výuka choreografie
- učitel cvičí čelem nebo zády k dětem
- řetězová metoda

1 – 8 step touch R/L (paže pokrčmo v bok)

1 – 3 march vpřed R/L

3 – 4 kick L

5 – 8 march vzad R/L

1 – 8 v-step R/L

1 – 8 jumping jack (2x)

3. část (posilovací)

0:30 – 0:35

- cvičení ve dvojicích (Jeden cvičí, druhý kontroluje správnost provedení.)
- mezi-lopatkové svaly (leh na břicho, pokrčit upažmo, s výdechem zvedání paží)
 - důraz na kontrolu pohybu lopatek (k sobě a od sebe)
- břišní svaly (leh na zádech, přitahování beder pomocí aktivace břišních svalů k podlaze)
 - Kontrola se provádí tak, že pod bederní částí zad je ruka kontrolujícího a při aktivaci břišních svalů a přitažením beder není možné ruku vytáhnout.

4. část (strečink)

0:35 – 0:45

- závěrečné protažení všech důležitých partií (viz 1. lekce)
- cviky na vývoj nožní klenby
 - sed roznožný, flexe střídavě u pravé a levé nohy
 - chůze po špičkách

7. Výzkumná část

Samotným výzkumem jsem se začala zabývat již v průběhu měsíce listopadu roku 2008, kdy jsem metodou nestandardizovaného rozhovoru zjišťovala využití či nevyužití dětského aerobiku v rámci výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Jednotlivé rozhovory probíhaly na náhodně vybraných základních školách v Jihočeském kraji. Tímto byl bohužel můj výzkum prozatím ukončen, jelikož informace získané na jednotlivých základních školách, týkající se stoprocentní absence dětského aerobiku v rámci výuky tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, mi bohužel neumožnily v tomto výzkumu pokračovat dále, tudíž jsem zvolila jinou variantu svého výzkumu. Ten se týká taktéž problematiky dětského aerobiku, ovšem jehož lekce probíhají pouze v rámci zájmových kroužků v prostorách ZŠ nebo DDM.

7.1 Metodika výzkumu

Výzkum ke své diplomové práci jsem prováděla v období od prosince 2008 do dubna roku 2009 a využila jsem celkem tři metod výzkumu. První metodou bylo dotazování prostřednictvím telefonického rozhovoru, v druhé fázi se jednalo o metodu dotazníku a poslední metodou byl výzkum na základě nepřímého pozorování.

V první fázi výzkumu jsem zjišťovala potřebné informace formou telefonického rozhovoru.

7.2 Telefonický rozhovor

Cílem telefonického rozhovoru bylo formou jedné uzavřené otázky zjistit, zda se v nabídce zájmových aktivit pro žáky 1. stupně ZŠ objevují kroužek dětský aerobik. Tento způsob výzkumu probíhal na patnácti náhodně vybraných základních školách v Jihočeském kraji v průběhu měsíce února roku 2009. Jedná se o ZŠ nacházející se v Prachaticích, v obcích v okolí Prachatic a v okolí Týna nad Vltavou a v Českých Budějovicích. Během telefonického rozhovoru byla vždy položena dotazovanému jednoduchá otázka týkající se právě již zmíněné nabídky zájmového kroužku dětský aerobik v nabídce všech kroužků pro 1. stupeň ZŠ ve školním roce 2008/2009.

První tři školy, které jsem kontaktovala, se nachází v jednom z jihočeských měst, v Prachaticích. Jedná se o ZŠ Vodňanská, ZŠ Národní a ZŠ Zlatá Stezka. Všechny tyto tři školy jsou poměrně velké a nachází se v nich 1. i 2. stupeň. Dále jsem pokračovala s telefonickým dotazováním na malotřídní základní škole v malé obci Vitějovice, která mě velmi překvapila svou nabídkou zájmových kroužků, na menší škole ve Strunkovicích nad Blanicí, ve Lhencích a v Netolicích. Poté následoval telefonický rozhovor na jednotlivých školách v Českých Budějovicích. Dotazovány byly tyto školy: ZŠ Dukelská, ZŠ Grünwaldova, ZŠ Rožnov, ZŠ Kubatova, ZŠ Matice Školské, ZŠ Nerudova a ZŠ Máj II. Poslední dotazovanou školou byla ZŠ v obci Dříteň.

Informace týkající se nabídky zájmových kroužků na jednotlivých školách je možné v některých případech získat již na webových stránkách konkrétní školy, kde jsem si vyhledala a příslušná telefonní čísla. Ale z důvodu ujištění se a získání přesných informací jsem vždy telefonicky kontaktovala zmíněné školy. Ve většině případů jsem hovořila se zástupcem ředitele školy, který byl adekvátní a informovanou osobou, která mi mohla tento dotaz zodpovědět. Navzdory tomu, že každý rozhovor probíhal pouze telefonicky, byl každý z dotazovaných k mé osobě velice příjemný a vstřícný.

Seznam kontaktovaných ZŠ

Prachatice:

- ZŠ Vodňanská
- ZŠ Národní
- ZŠ Zlatá Stezka

České Budějovice

- ZŠ Dukelská
- ZŠ Grünwaldova
- ZŠ Rožnov
- ZŠ Kubatova
- ZŠ Matice Školské

- ZŠ Nerudova
- ZŠ Máj II

Obce v jihočeském kraji:

- ZŠ Vitějovice
- ZŠ Strunkovice
- ZŠ Lhenice
- ZŠ Netolice

Struktura telefonického rozhovoru

Jedná se o standardizovaný (řízený) rozhovor prostřednictvím telefonu, jehož základem je předem pevně stanovená otázka. Jde o uzavřenou otázku alternativního typu.

Ve druhé fázi výzkumu jsem pokračovala metodou dotazníku.

7.3 Metoda dotazníku

Výzkum probíhal od prosince roku 2008 roku do března roku 2009 na vybraných školách v Jihočeském kraji, v nichž pravidelně probíhá výuka dětského aerobiku.

Tuto metodu jsem použila celkem v pěti různých lekcích dětského aerobiku. Již při domluvě termínu návštěvy byli instruktoři, kteří vedou tyto lekce, velmi vstřícní a ochotní mi ve všem vyhovět. S dětmi i s instruktory jsem jednala vždy osobně a také jsem měla možnost se osobně zúčastnit samotného vyplňování jednotlivých dotazníků, a to většinou z důvodů upřesnění konkrétní otázky. Domnívám se, že i díky tomu byly i děti velice ochotné a sdílné. Dotazníky byly vyplňovány vždy po ukončení výuky a jejich návratnost byla 100%.

První lekce dětského aerobiku, na které jsem rozdala dotazníky, probíhala na ZŠ ve Lhencích. Poté vyplňovaly tyto dotazníky děti v DDM Netolice, které se také pravidelně účastní lekcí aerobiku. Další skupinou dětí byly děti věnující se této aktivitě v Hluboké nad Vltavou, kde jsem se poprvé setkala s účastí dvou chlapců. Poslední dvě návštěvy směřovaly do dvou ZŠ

v Českých Budějovicích, a sice ZŠ Grünwaldova a ZŠ Máj II. Na obou těchto školách probíhají pravidelně jedenkrát týdně hodiny dětského aerobiku.

Struktura dotazníku

Dotazník je nestandardizovaný, anonymní a utvořila jsem ho ze strukturovaných a nestruturovaných otázek. Všechny otázky byly položeny tak, aby každé dítě ve věku od 7 do 11 let je mohlo bez dlouhého přemýšlení zodpovědět. Ještě před samotným výzkumem jsem se rozhodla dotazníky rozdat deseti dětem v tomto věku, které se účastní různých zájmových kroužků v DDM Netolice. Rozhodla jsem se tak proto, abych se ujistila, že zadané otázky v dotazníku jsou pro děti tohoto věku zcela srozumitelné a snadno pochopitelné. Na základě toho jsem byla nucena jednu otázku zcela pozměnit.

Dětem byly položeny jednoduché otázky týkající se tematiky dětského aerobiku, díky nimž jsem zjišťovala vědomosti a znalosti dotazovaných dětí v této oblasti. Dotazník byl určen výhradně dětem mladšího školního věku, které se zabývají touto aktivitou. V dotazníku bylo celkem šest jednoduchých otázek, jelikož byl určen dětem mladšího školního věku. Otázky se týkaly pitného režimu, vhodného oděvu nebo základních kroků v hodinách dětského aerobiku. Také jsem se ptala na význam slova „aerobik“ a na relaxační a protahovací část v těchto hodinách.

Ve třetí fázi výzkumu jsem použila metodou pozorování.

7.4 Metoda pozorování

Tuto metodu jsem zvolila především proto, abych tímto způsobem nejlépe zjistila úroveň znalostí a dovedností v této oblasti. Při samotném pozorování jsem se nezaměřila pouze na dosavadní znalosti a dovednosti dětí, ale zároveň jsem sledovala společně s tímto také znalosti, týkající se nejen metodiky, a dovednosti instruktora lekce. Dá se říci, že samotné pozorování probíhalo ve dvou fázích. V první fázi se jednalo o nepřímé pozorování a ve fázi druhé šlo o přímé pozorování zúčastněného druhu.

První pozorování

V případě prvního pozorování se jednalo o nepřímé pozorování, neboť celý průběh lekce jsem si natáčela na videokameru, což mi umožnilo ještě lepší orientaci ve sledovaných dovednostech dětí. Poté jsem ze záznamu lekce prováděla metodu pozorování se zaměřením na sledování konkrétních dovedností. Všechna fakta byla v průběhu pozorování zapisována do připraveného záznamového archu.

Tímto způsobem jsem se účastnila každé lekce dětského aerobiku, aniž bych jakýmkoliv způsobem zasahovala do průběhu hodiny. Jinak řečeno, mé místo bylo někde stranou tak, abych mohla dobře sledovat a zaznamenávat celý průběh hodiny, a zároveň abych nikomu nepřekážela při pohybu.

Pozorování probíhalo na základě výsledků telefonických rozhovorů (viz tabulka č. 1) na třech vybraných základních školách v Jihočeském kraji v období od února do dubna roku 2009. Byla to základní škola ve Lhencích a dvě školy v Českých Budějovicích, ZŠ Grünwaldova a ZŠ Máj II. Ještě před samotným pozorováním jsem se vždy domlouvala s jednotlivými instruktory nebo vedoucími zájmových kroužků na použití konkrétních metod výuky v aerobiku a na konkrétních aerobických krocích, na nichž bylo závislé moje pozorování.

Na základě pozorování jsem sledovala dosavadní pohybové dovednosti dětí v hodinách dětského aerobiku, a tudíž bylo nutné si vytvořit určitou škálu zásad týkajících se správného a chybného provedení předem stanovených kroků a pohybů.

Sledovány byly tyto prvky a pohyby:

- march
- step touch
- grapevine
- v – step
- propojení pohybu paží a nohou

(viz příloha)

7.4.1 Zásady pro hodnocení

1. March

➤ provedl	➤ neprovedl
<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes špičku• došlap na plné chodidlo• dvojitá práce kotníků• vzpřímené držení trupu• pokrčení v kolenou	<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes patu• došlap pouze na část chodidla• chybí dvojitá práce kotníků• chybí vzpřímené držení trupu• chybí pokrčení v kolenou

2. Step touch

➤ provedl	➤ neprovedl
<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes patu• došlap na plné chodidlo• provedení „tapu“ v přinožení• vzpřímené držení trupu• pokrčení v kolenou	<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes špičku• došlap jen na část chodidla• chybí provedení „tapu“ v přinožení• chybí vzpřímené držení trupu• chybí pokrčení v kolenou

3. Grapevine

➤ provedl	➤ neprovedl
<ul style="list-style-type: none">• výkrok šikmo vpřed• nášlap přes patu• křížení nohou vzadu• nedochází k přetáčení boků• vzpřímené držení trupu• pokrčení v kolenou	<ul style="list-style-type: none">• výkrok stranou• nášlap přes špičku• chybí křížení nohou• dochází k přetáčení boků• chybí vzpřímené držení trupu• chybí pokrčení v kolenou

4. V – step

➤ provedl	➤ neprovedl
<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes patu• došlap na plná chodidla• při vykročení došlapují obě chodidla stejně daleko• nedochází k přetáčení boků• vzpřímené držení trupu• pokrčení v kolenou	<ul style="list-style-type: none">• nášlap přes špičku• došlap jen na část chodidla• při vykročení nedošlapují obě chodidla stejně daleko• dochází k přetáčení boků• chybí vzpřímené držení trupu• chybí pokrčení v kolenou

5. Pohyb paží u prvku „step touch“

➤ provedl	➤ neprovedl
<ul style="list-style-type: none">• pohyb paží s tlesknutím• pohyb provedený u prvku „step touch“• dodržení rytmizace (tlesknutí na každou sudou dobu)	<ul style="list-style-type: none">• úplná absence pohybu paží s tlesknutím u prvku „step touch“• nedodržení rytmizace (tlesknutí na jinou než sudou dobu)

▪ ZŠ Lhenice

První lekcí dětského aerobiku, kterou jsem navštívila, byl zájmový kroužek dětský aerobik na ZŠ ve Lhenicích, nedaleko Prachatic. Děti cvičí v čase od 15 do 16 hodin pravidelně jedenkrát týdně pod vedením instruktorky v prostorách tělocvičny školy, kde jinak probíhá výuka tělesné výchovy. Kromě tohoto cvičení, které je určené pouze žákům mladšího školního věku z 1. stupně ZŠ, tady probíhá také výuka aerobiku pro žáky 2. stupně. Přihlášených a docházejících dětí je celkem 19 a jedná se pouze o dívky ve věku od 7 do 11 let.

Průběh hodiny

15:00 – 15:05 docházka (14 přítomných dětí)

1. Část (warm up)

15:05 – 15:15

- zahřátí formou hry „Mrazík“
- střídání dětí v roli Mrazíka

15:15 – 15:20

- vydýchání se ve stoji rozkročném
- prestrečink (protažení) – ve stoji

- Achillova šlacha
- přední a zadní strana stehna
- bedro-kyčlo-stehenní sval
- ramenní klouby
- bedra

2. Část (aerobní část)

15:20 – 15:40

- tvoření choreografie řetězovou metodou
- Instruktorka cvičící čelem k dětem, verbálně udává pokyny, na základě kterých děti cvičí podle ní a tvoří choreografii.
- použité základní kroky:

- step touch, grapevine, v-step, leg curl, reverse

- výsledná jedno-bloková choreografie:

- 1 – 8 grapevine R/L
- 1 – 8 v-step R/L, L/R
- 1 – 8 step touch L/R
- 1 – 4 leg curl L/R
- 5 – 8 march L/R

- celkem čtyři opakování finální choreografie

15:40 – 15:45

- různé poskoky spojené se zajímavými pohyby paží (jumping jack, jogging apod.)
- dívky střídají jednotlivé poskoky na základě pokynů a provedení instruktorky
- hravá forma provedení

3. Část (strečink)

15:45 – 15:50

- závěrečné protažení
 - zadní, přední a vnitřní strana stehna
 - bederní část zad
 - hýžd'ový sval
 - šikmé břišní svaly
 - krční páteř
 - ramenní klouby

4. Část (hry)

15:50 – 16:00

- Mrazík (střídání dětí v roli Mrazíka)
- Vybíjená („všichni proti všem“)

▪ ZŠ Grünwaldova

Má druhá návštěva v rámci výzkumu směřovala na ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích. Dětský aerobik zde probíhá v prostorách malé tělocvičny teprve od října roku 2008, tím pádem je novinkou na této škole. Hodiny se konají pravidelně každou středu od 14:30 do 15:30 hodin a navštěvuje je celkem 10 dívek od 7 do 10 let (mladší školní věk) a 2 dívky ve věku 13 let (starší školní věk).

Průběh hodiny

14:30 – 14:35 docházka (10 přítomných dětí)

1. Část (warm up)

14:35 – 14:47

- zahřátí formou her „Mrazík“ a „Raky“
- střídání dětí v rolích „chytajícího“

14:47 – 14:52

- pretrečink (protažení)
 - Achillova šlacha
 - zadní strana lýtka
 - přední a zadní strana stehna
 - ramenní kloub
 - bedro-kyčlo-stehenní sval

2. Část (aerobní část)

14:52 – 15:00

- tzv. rytmická příprava
- střídání 4 základních prvků bez hudby jen na základě hlasitého počítání instruktorky
- opakování jednotlivých kroků nejprve po 32 dobách poté po 16 a 8 dobách
- step touch, march, leg curl, grapevine

15:00 – 15:20

- tvoření choreografie blokovou metodou

➤ Instruktorka cvičící čelem k dětem, verbálně udává pokyny, na základě kterých děti cvičí podle ní a nacvičují choreografii.

➤ použité základní kroky:

- step touch, march (na místě), leg curl, grapevine

➤ výsledná jedno-bloková choreografie

- 1 – 8 step touch (+ krouživý pohyb v ramenním kloubu) R/L
- 1 – 8 grapevine R/L
- 1 – 8 march (na místě) R/L
- 1 – 4 leg curl (single) R/L
- 5 – 8 leg curl (double) R/L

➤ celkem 2 opakování choreografie na oblíbenou píseň

3. Část (strečink)

15:20 – 15:28

➤ 2 minuty relaxace v leže na zádech a závěrečné protažení

- vnitřní, zadní a přední strana stehna
- hýžd'ový sval
- bederní část zad
- krční páteř

4. Část (hry)

15:28 – 16:00

- krátké zhodnocení hodiny a pochvala všech dětí
- krátká hra „Mrazík“

▪ ZŠ Máj II.

Poslední školou, kde jsem použila metodu pozorování, byla základní škola na sídlišti Máj v Českých Budějovicích. Tato škola je poměrně velká a děti, které ji navštěvují, mají už více let možnost navštěvovat tento zájmový kroužek. Lekce probíhá pravidelně každou středu od 16:30 do 18:30 hodin v jedné ze školních tělocvičen. Děti, které dochází pravidelně na tyto hodiny, je celkem 16 a jedná se pouze o dívky. Jejich věk je od 7 do 10 let (mladší školní věk).

Průběh hodiny

16:30 – 16:35 docházka (přítomných 8 dětí)

1. Část (warm up)

16:35 – 16:55

➤ Zahřátí formou her a soutěží

- „Mrazík“ s overballem (střídání dětí v roli chytajcího)
- soutěž (4 skupiny po dvou, překážková dráha z kuželů)

16:55 – 17:10

- vydýchání
- prestrečink (protažení)
- Děti cvičí v kruhu a pravidelně se střídají v předcvičování uprostřed kruhu.
- Instruktorka cvičí společně s nimi a opravuje chyby.
- protažení:

- krční páteř
- paže (kroužení)
- ramenní kloub
- šikmé břišní svaly
- přední a zadní strana stehna

- lýtkový sval

- konec prestrečinku je věnován poskokům

2. Část (aerobní část)

17:10 – 17:20

- tzv. rytmická příprava
- Střídání pěti kroků bez hudby, rytmus udává instruktorka hlasitým počítáním dob.
- Počet dob jednotlivých prvků se postupně snižuje (32, 16 a 8 dob).
- použité kroky:

- step touch
- grapevine
- leg curl
- v – step
- jumping jack (+ pohyb paží)

17:20 – 17:55

- tvorba choreografie o dvou blocích
- Instruktorka cvičí společně s dětmi čelem k nim a dává pokyny ke změnám pohybu prostřednictvím anglického názvosloví.
- Choreografie vzniká řetězovou metodou. (viz metody výuky choreografie)
- finální choreografie

1. blok

- 1 – 8 step touch (+ pohyb paží, vzpažit a upažit) R/L
- 1 – 8 march (vpřed, vzad) R/L
- 1 – 4 v-step R/L

- 5 – 8 reverse L/R
- 1 – 8 march (široký) L/R

2. blok

- 1 – 4 grapevine R/L
- 5 – 8 leg curl L/R
- 1 – 4 grapevine L/R
- 5 – 8 leg curl R/L
- 1 – 4 tap front (+ tlesknutí) R/L
- 5 – 8 tap side (+ tlesknutí) R/L
- 1 – 8 2x jumping jack

- po natrénování celé choreografie rozdělení děvčat do dvou skupin stojících proti sobě a opakování celé choreografie v tomto postavení (celkem 3x)

17:55 – 18:00

- cool down (zklidnění organismu)
- „hip hop“ tanec

3. Část (posilování)

18:00 – 18:10

- na žebřinách

- přitahování nohou
- kliky
- sedy – lehy

- Instruktorka zadává jednotlivé úkoly.

4. Část (strečink)

18:10 – 18:20

- 2 minuty relaxace v leže na zádech
- protažení:

- zadní, přední a vnitřní strana stehna
- bederní část zad
- hýžďové svaly
- lýtkový sval
- břišní svaly
- krční páteř
- paže

5. Část (hry)

18:20 – 18:30

- „Mrazík“ s overballem
- hra na zvířátka (s hudbou)

Druhé pozorování

V případě druhého pozorování se jednalo o pozorování přímé zúčastněného druhu, neboť jsem po určitou dobu byla součástí samotného děje. Následovalo 2 týdny po prvním pozorování (viz výše) a jeho průběh byl takový, že jsem se v každé ze tří lekcí ocitla v roli instruktorky aerobiku, a po dobu šedesáti minut jsem předcvičovala a organizovala celou hodinu. Tímto jsem sledovala především reakci a znalost dětí neverbální komunikace – tzv. cueingu a anglického názvosloví běžně používaného v hodinách aerobiku.

Pro tento účel jsem si předem vytvořila vzorovou podobu hodiny, kterou jsem s dětmi na všech třech školách odcvičila. Tato hodina byla připravená na základě odborného proškolení v dětském aerobiku a obsahovala hry, jednoduchou choreografii se základními kroky, posilovací cvičení a cviky na správné držení těla a na vývoj nožní klenby. S dětmi jsem komunikovala jak verbálně, tak neverbálně pomocí cueingu a používala jsem záměrně pojmenování jednotlivých kroků anglickým názvoslovím.

Struktura hodiny při pozorování

- časová dotace 60 minut
- rychlost hudby 125 – 135 BPM

1. Část (warm up)

- zahřátí a příprava na následný pohyb formou hry

0:00 – 0:05

- „Mrazík“
 - Chycený zaujme polohu ve vzporu stojmo.
 - Vysvobodit lze podlezením chyceného.
 - Děti se střídají v roli chytajícího.

0:05 – 0:10

- „Čertí ocásky“
 - Každé dítě má za pasem ocásek v podobě kousku hadříku.
 - Děti si navzájem strhávají ocásky a přidávají si je k tomu svému ocásku.
 - Dítě, které přijde o ocásek, se pohybuje v prostoru jako „káčátko“ a pokouší se získat nějaký ocásek strhnutím jakéhokoliv jiného.

- Hra se hraje vždy po určitou dobu (např. 3 minuty) a vyhrává ten, který má největší počet ocásků.

0:10 – 0:15

- vydýchání se ve stoje
- prestrečink (protažení)

- Achilova šlacha
- bedro-kyčlo-stehenní sval
- lýtkový sval
- přední a zadní stehenní sval
- bederní páteř
- ramenní kloub

2. Část (aerobní část)

0:15 – 0:38

- výuka choreografie o dvou blocích
- řetězová metoda
- důraz na zpevnění břišních svalů a důraz na polohu ramen a lopatek
- komunikace s dětmi prostřednictvím cueingu a anglického názvosloví
- postavení instruktorky čelem k dětem

1. blok

- 1 – 8 step touch (+ krouživý pohyb ramen) R/L
- 1 – 8 march vpřed, vzad R/L
- 1 – 8 double knee up R/L
- 1 – 8 single v-step R/L

2. blok

- 1 – 8 side to side (+ krouživý pohyb paží) R/L
- 1 – 8 grapevine s výskokem a tlesknutím na 4. a 8. dobu R/L
- 1 – 4 leg curl (paže pokrčmo v bok) R/L
- 5 – 8 double leg curl (paže pokrčmo v bok) R/L
- 1 – 8 double jumping jack (paže pokrčmo v bok)

- tři opakování finální choreografie

0:38 – 0:40

- Cool down (zklidnění, vydýchání, uvolnění)
- pomalé pohyby nohou i paží

3. Část (posilování)

0:40 – 0:45

- posilování svalů důležitých pro správné držení těla
- dbát na správné provedení jednotlivých cviků
- dbát na správné dýchání
- posilování:

- mezi-lopatkové svaly (leh na břicho, pokrčit upažmo, s výdechem zvedání paží)
- zádové svaly (leh na břicho, pokrčit upažmo, ruce složit pod čelo, s výdechem zvedání hlavy a paží)
- břišní svaly (leh na zádech, s výdechem současné zvedání hlavy a špiček chodidel)

- cvičení pro správné držení těla:

- ovládání pánve (leh na zádech)

1. Děti jsou čokoláda, která je na sluníčku, a pomalu se roztéká - uvolnění těla.
2. Děti jsou čokoláda, kterou jsme dali do lednice - zpevnění těla.

4. Část (strečink)

0:45 – 0:56

- závěrečná relaxace (2 minuty) a protažení celého těla
- protažení:

- přední, zadní a vnitřní strana stehna
- hýžďový sval
- lýtkový sval
- bederní páteř
- zádové svaly
- břišní svaly
- paže
- svaly kolem krční páteře
- prsní svaly

- cviky na vývoj nožní klenby:

- chůze po špičkách
- přitahování a odtahování špiček

5. Část (hry)

0:56 – 1:00

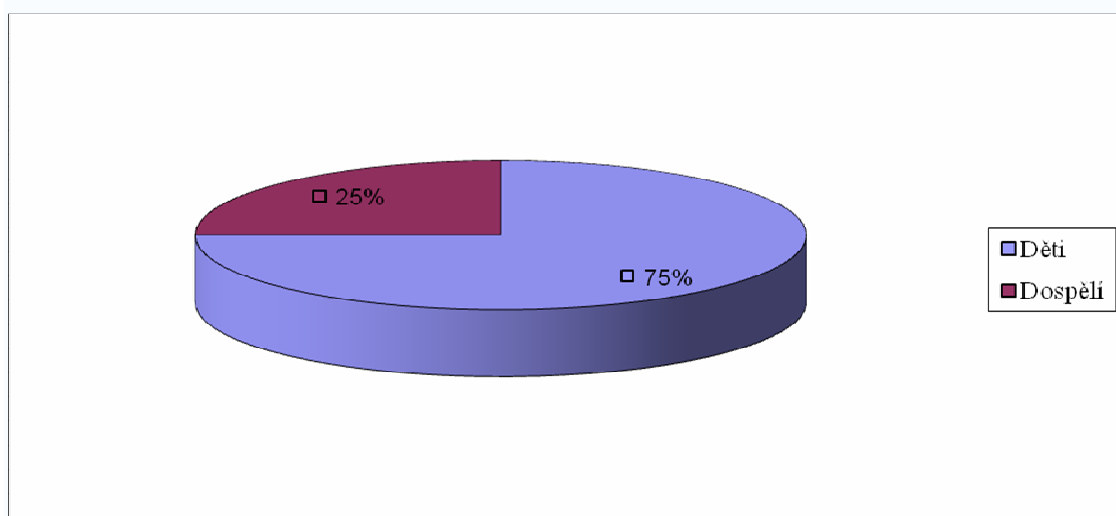
- hra „Na hada“

- Děti utvoří hada chycením se navzájem za pas a „hlava“ (ten první) chytá „ocas“ (ten poslední).
- Chycený „ocas“ přechází a stává se „hlavou“.

8. Výsledky a diskuze

▪ Struktura testovaného souboru

Graf č. 1 Zastoupení jednotlivých skupin ve výzkumu



Z grafu je zřejmé, že výzkumu se zúčastnilo 75% dětí a 25% dospělých. To znamená, že výzkumu se zúčastnilo více dětí než dospělých.

8.1 Telefonický rozhovor

V rámci tohoto rozhovoru byla položena dotazovaným otázka, zdali se dětský aerobik objevuje v nabídce zájmových kroužků na 1. stupni ZŠ pro tento školní rok.

Tabulka č. 1 Dětský aerobik v nabídce zájmových kroužků

odpověď	počet	%
ano	6	40
ne	9	60

6 dotazovaných, tj. 40%, odpovědělo, že dětský se aerobik objevuje v nabídce zájmových kroužků pro tento rok a devět dotazovaných, tj. 60%, odpovědělo, že se dětský aerobik neobjevuje v jejich letošní nabídce zájmových kroužků.

8.2 Dotazník

V rámci výzkumu pomocí dotazníku byly oslovené pouze děti.

▪ Struktura dětí

Tabulka č. 2 Znázornění počtu dětí

pohlaví	počet	%
dívky	43	95,5
chlapci	2	4,4
celkem	45	100

Celkem bylo dotazováno 45 dětí navštěvujících zájmový kroužek dětský aerobik. Většina z nich jsou dívky, tedy 95,5%, a zbytek tvoří chlapci s 4,4%.

▪ **Struktura dotazovaných kroužků dětského aerobiku**

Tabulka č. 3 Ukazuje zájmové kroužky dětského aerobiku v jihočeských městech, kde probíhal výzkum, a zároveň zastoupení dětí v těchto kroužcích.

Škola, DDM, Sokol	dívky	chlapci	celkem
ZŠ Lhenice	10	0	10
ZŠ Grünwaldova	10	0	10
Sokol Hluboká nad Vltavou	7	2	9
ZŠ Máj II	8	0	8
DDM Netolice	8	0	8

Z tabulky vyplývá, že nejvíce dotazníků bylo vyplněno v ZŠ Lhenice a v ZŠ Grünwaldova v Českých Budějovicích, v každé škole po deseti dotaznicích, za nimi následuje dětský aerobik v Hluboké nad Vltavou s devíti vyplněnými dotaznicemi a poslední pozici zaujímá ZŠ Máj II. a DDM Netolice, kde bylo vyplněno v každém kroužku 8 dotazníků.

Znalosti týkající se aerobiku

➤ *Co je to aerobik?*

Tabulka č. 4 Zde jsem se ptala dětí, co je to aerobik.

odpověď	počet dětí	%
cvičení na hudbu	10	22,2
druh sportu	8	17,7
cvičení s hudbou	6	13,3

rytmické cvičení	6	13,3
tanec a cvičení	6	13,3
Cvičení	5	11,1
cvičení zvláštních prvků při hudbě	3	6,6
protahování svalů	1	2,2

Z tabulky je zřejmé, že nejčastější odpovědí, tj. 22,2 %, bylo, že aerobik je cvičení na hudbu, 8 dětí napsalo, že je to druh sportu, šestkrát se objevily jednotlivé odpovědi, že aerobik je cvičení s hudbou, že je to rytmické cvičení, a také že je to tanec a cvičení. Celkem 5 dětí odpovědělo, že aerobik je pouze cvičení, 3 děti napsaly, že se jedná o cvičení zvláštních prvků při hudbě a pouze 1 dítě zmínilo, že je to protahování svalů.

➤ *Používá se při aerobiku převážně rychlejší rytmická hudba?*

Tabulka č. 5 Děti odpovídaly na otázku, zdali se při aerobiku používá převážně rychlejší rytmická hudba.

odpověď	počet odpovědí	%
ano	35	77,7
ne	5	11,1
nevím	5	11,1

Z celkového počtu 45 dětí jich odpovědělo celkem 35, tedy 77,7 % , že „ano“, 5 dětí, tj. 11,1 %, napsalo, že „ne“, a zbylých 11,1 % , tedy 5 dětí, odpovědělo, že neví.

➤ *Jaké oblečení je vhodné při aerobiku?*

Tabulka č. 6 V této otázce jsem se ptala, jaké oblečení je vhodné při aerobiku.

odpověď	počet odpovědí	%
sportovní oblečení	21	46,6
tričko, tepláky, tenisky	10	22,2
pevné boty a tepláky	7	15,5
lehké oblečení	3	6,6
kalhoty nebo kraťasy	3	6,6
vysoká podrážka u bot a sportovní oblečení	1	2,2

Tabulka č. 6 dokazuje, že nejvíce dětí odpovědělo „sportovní oblečení“, bylo to celkem 21 odpovědí, tzn. 46,6 %, další v pořadí je odpověď „tričko, tepláky, tenisky“, kterou napsalo 10 dětí, tj. 22,2 %. U 15,5 % dětí se objevila odpověď „pevné boty a tepláky“, u 6,6 % dětí bylo zmíněno „lehké oblečení“ a stejně tak to bylo u odpovědi „kalhoty nebo kraťasy“. Pouze jedno dítě, tzn. 2,2 %, napsalo, že vhodným oblečením na aerobik je vysoká podrážka u bot a sportovní oblečení.

➤ *Je podle tebe důležité nosit si na hodiny aerobiku pítí?*

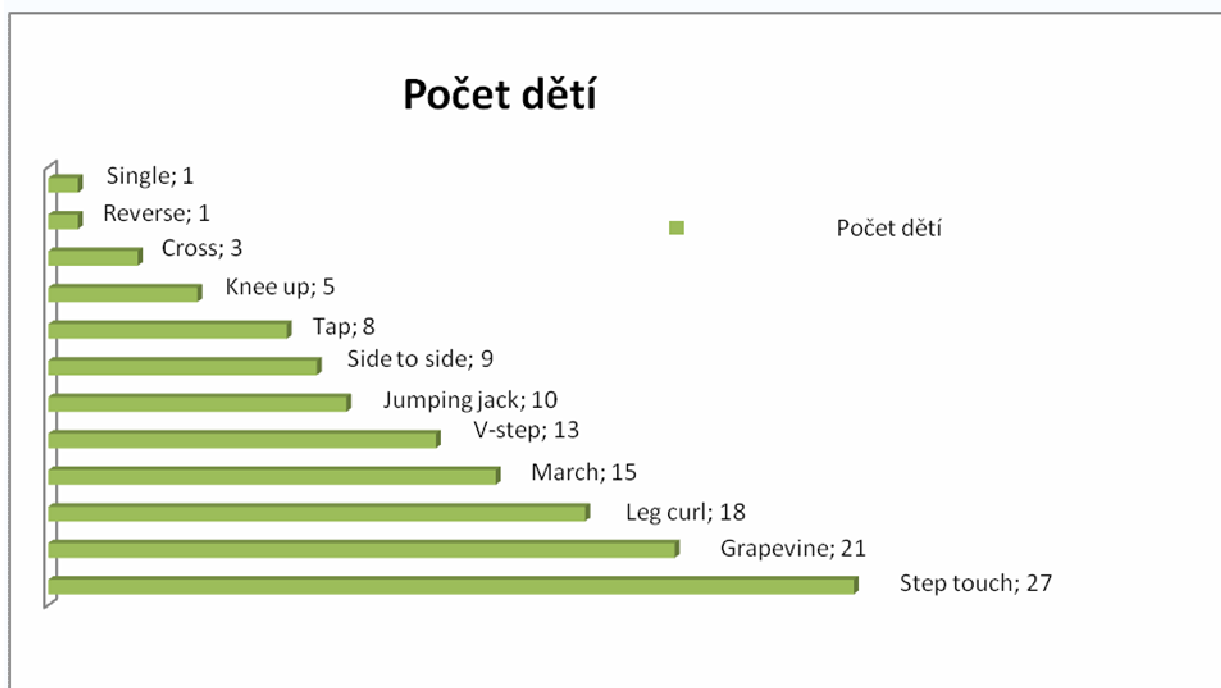
Tabulka č. 7 Dětem byla položena otázka, zdali je podle nich důležité nosit si na hodiny aerobiku pítí.

odpověď	počet odpovědí	%
ano	43	95,5
nevím	2	4,4

Z této tabulky je jednoznačné, že nejčastěji děti odpovídali „ano“, jedná se o 95,5 %, tzn. 43 dětí, a v případě zbylých 4,4 % 2 děti nevěděly no tuto otázku odpovědět.

➤ **Jaké znáš tři základní kroky aerobiku?**

Graf č. 2 Děti měly odpovědět, jaké znají tři základní kroky aerobiku.



Z toho grafu je zřejmé, že nejvíce dětí zná prvek step touch, tzn. 27 dětí, 21 dětí zná grapevine, 18 dětí leg curl, 15 dětí march, 13 dětí v-step, 10 dětí jumping jack, 9 dětí side to side, 8 jich zná tap, 5 knee up, 3 cross, 1 reverse a 1 dítě uvedlo jako prvek aerobiku single.

➤ *V jaké části hodiny aerobiku dochází k relaxaci a k protažení celého těla?*

Tabulka č. 8 V této otázce jsem se ptala dětí, v jaké části hodiny aerobiku dochází k relaxaci a k protažení celého těla.

odpověď	počet odpovědí	%
na konci	32	71,1
na začátku i na konci	6	13,3
na začátku	5	11,1
Nevím	2	4,4

Z tabulky č. 8 vyplývá, že nejvíce dětí, a sice 71,1 %, odpovědělo „na konci“, k mému překvapení se zde objevila u 6 dětí, tedy u 13,3 %, odpověď „na začátku i na konci“ a 11,1 % dětí napsalo, že k relaxaci a protažení dochází na začátku hodiny. Zbylé 2 děti, tj. 4,4 %, na tuto otázku neumělo odpovědět.

8.4 První pozorování

▪ **Struktura pozorovaných kroužků dětského aerobiku**

Tabulka č. 9 Tabulka ukazuje jak školy, na kterých probíhalo pozorování, tak zastoupení dětí.

školy	dívky	chlapci	celkem
ZŠ Lhenice	14	0	14
ZŠ Grünwaldova	10	0	10
ZŠ Máj II	8	0	8

Z tabulky je zřejmé, že hodiny dětského aerobiku na těchto školách, v nichž jsem sledovala jednotlivé dovednosti dětí, navštěvují pouze dívky.

1. March

Tabulka č. 10 V této tabulce je znázorněn počet dětí, které provedly či neprovedly sledovaný prvek march.

	počet dětí	%
provedl	32	100
neprovedl	0	0

Tabulka č. 10 jednoznačně ukazuje, že všech 32 dětí provedlo prvek march.

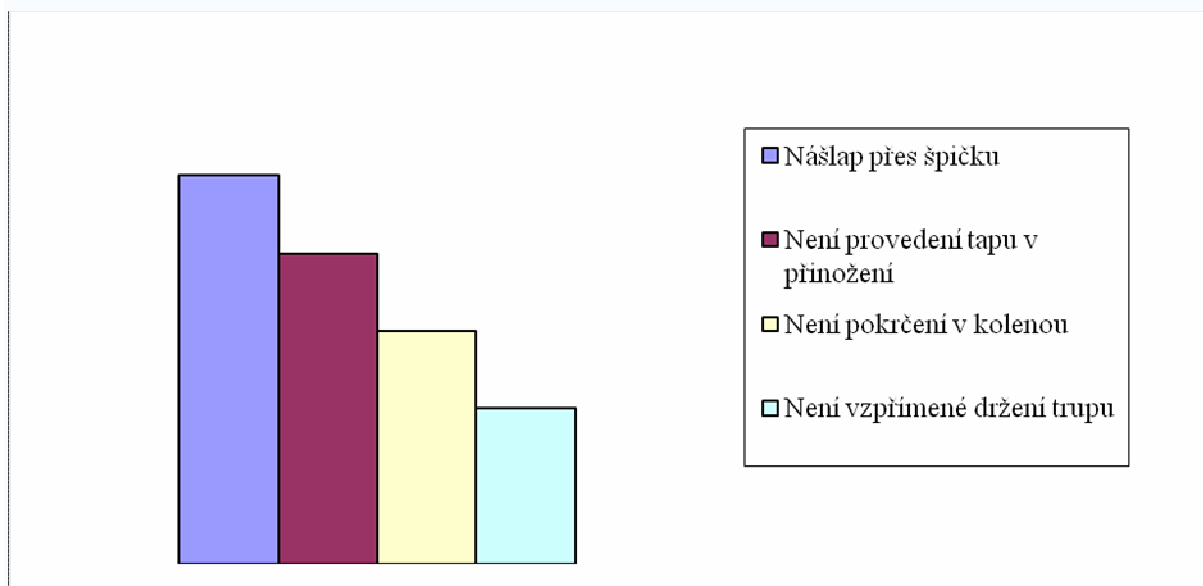
2. Step touch

Tabulka č. 11 Zde je znázorněn počet dětí, které provedly či neprovedly sledovaný prvek step touch.

	počet dětí	%
provedl	18	56
neprovedl	14	44

Z tabulky lze říci, že celkem 18 dětí, tedy 56%, prvek step touch provedlo, a zbylých 44% dětí jej neprovedlo.

Graf č. 3 Znárodnění nejčastějších chyb při provedení prvku step touch



Z tohoto grafu je zřejmé, že nejvíce chyb bylo v nášlapu přes špičku, dále v provedení tapu v přinožení, také chybělo u několika dětí pokrčení v kolenou a vzpřímené držení trupu.

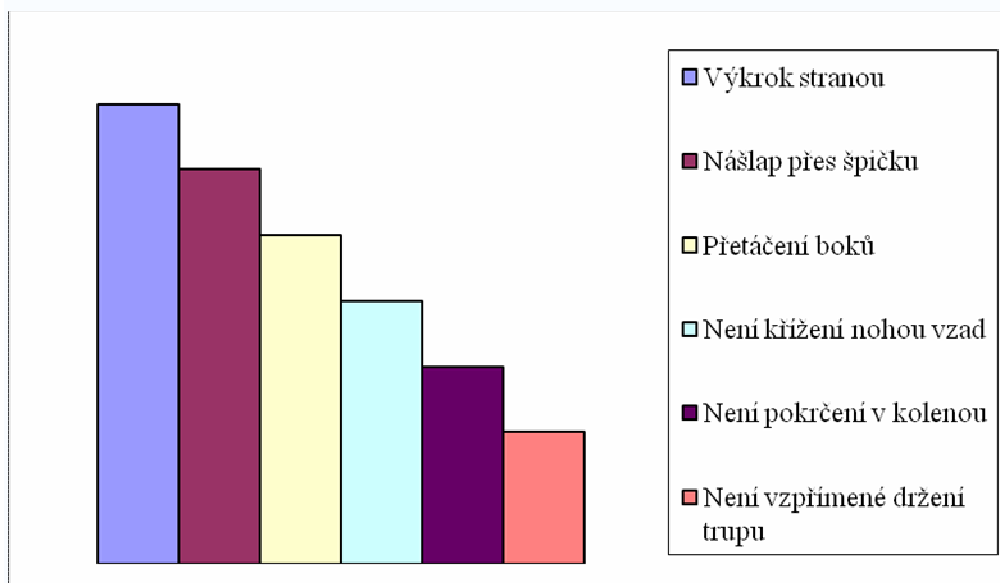
3. Grapevine

Tabulka č. 12 Jedná se o znázornění počtu dětí, které provedly, a které neprovedly daný prvek.

	počet dětí	%
provedl	9	28
nepovedl	23	72

Tabulka č. 12 ukazuje, že 28 %, tedy 11 dětí, provedlo daný prvek a většině z nich, tj. 72 %, se tento prvek nepovedlo provést.

Graf č. 4 Znárodnění nejčastějších chyb při provedení prvku grapevine



Graf č. 4 ukazuje, že nejčastějšími chybami při provedení tohoto prvku byl výchrok stranou, nášlap na přes špičku, přetáčení boků, chybělo křížení nohou vzad, nebyla pokrčená kolena a také chybělo vzpřímené držení trupu.

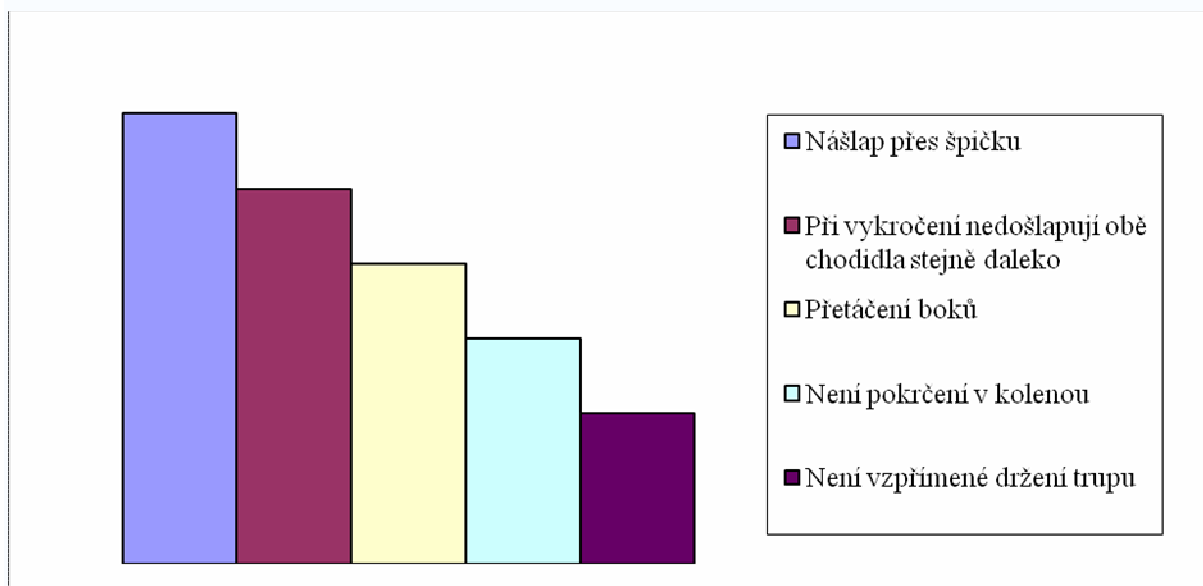
4. V – step

Tabulka č. 13 V této tabulce je znázorněn počet dětí, které provedly, a které neprovedly daný prvek.

	počet dětí	%
provedl	22	69
neprovedl	10	31

Z této tabulky je zřejmé, že celkem 22 dětí, což je 69 %, provedlo step touch, a zbylých 10 dětí, tj. 31 %, tento prvek neprovedlo.

Graf č. 5 Znárodnění nejčastějších chyb při provedení prvku v-step



Tento graf ukazuje, že nejčastější chybou při provedení prvku v-step je nášlap přes špičku, dále následuje chyba týkající se nedošlápnutí obou chodidel stejně daleko při vykročení. Další pozici zaujímá přetáčení boků, chyba v pokrčení kolenou a chyba ve vzpřímeném držení trupu.

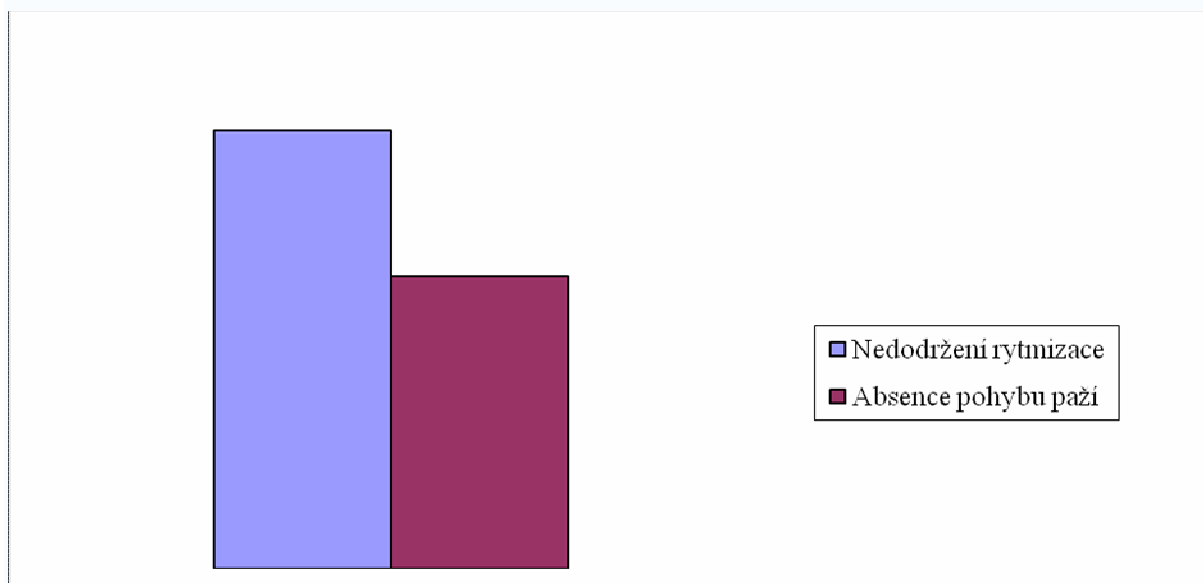
5. Pohyb paží u prvku step touch

Tabulka č. 14 Znárodnění počtu dětí, které provedly pohyb paží s kombinací provedení prvku step touch.

	počet dětí	%
Provedl	28	87,5
Neprovedl	4	12,5

Tabulka č. 14 nám ukazuje, že většina dětí, tedy 87,5 % z celkového počtu, provedlo daný pohyb paží. Dále ukazuje, že pouze 4 děti, tj. 12,5 %, tento pohyb paží neprovedlo.

Graf č. 6 Znárodnění nejčastějších chyb při provedení pohybu paží



Z tohoto grafu je zřejmé, že nejčastější chybou při provedení tohoto sledovaného pohybu je nedodržení rytmiizace hned za ní následují úplná absence pohybu paží.

8.5 Druhé pozorování

Tabulka č. 15 Znárodnění znalosti cueingu a reakce na něj u dětí cvičících dětský aerobik

znalost	počet dětí	%
ano	5	16
ne	27	84

Z tabulky č. 15 je zřejmé, že pouhých 16 %, tj. 5 dětí, reagovalo na cueing, protože jej znají, ostatních 84 % dětí cueing nezná.

Tabulka č. 16 Znázornění znalosti anglického názvosloví v aerobiku

znalost	počet dětí	%
ano	30	94
ne	2	6

Tabulka č. 16 ukazuje, že celkem 30 dětí, tzn. 94 %, zná a reaguje na anglické názvosloví, a pouhých 6 %, tedy 2 děti, neznají anglické názvosloví.

8.6 Diskuze

Vzhledem k vícečetnému počtu metod, díky nimž probíhal můj výzkum, jsme na základě výsledků dospěla k několika závěrům.

První z nich se týká rozhovorů na jednotlivých ZŠ, při nichž jsem došla k závěru, že aerobik jako takový není vůbec využíván ve výuce tělesné výchovy na 1. stupni základních škol. Na základě tohoto zjištění jsem byla nucena pozměnit oblast svého výzkumu a zaměřila jsem se tedy na oblast zájmových kroužků, které jsou nabízené dětem právě na 1. stupni ZŠ.

Na základě dotazování po telefonu mohu konstatovat, že dětský aerobik se v nabídce zájmových kroužků pro 1. stupeň v tomto školním roce objevuje pouze u 40 % z patnácti náhodně vybraných ZŠ. Zbýlých 60 % těchto ZŠ tuto sportovní aktivitu nikdy v nabídce kroužků nemělo, nebo ji nabízelo již dříve. Nicméně hodiny dětského aerobiku probíhají také v domech dětí a mládeže, ve fitcentrech nebo jako soukromé hodiny v sokolovnách.

Pomocí dotazníku jsem chtěla zjistit, jakými znalostmi, které plně souvisejí s aerobikem, oplývají děti zabývající se tímto sportem. Musím hned na začátek říci, že jsem byla velice mile překvapena. Na otázku „Co je to aerobik?“ 22, 2 % dětí odpovědělo, že je to cvičení na hudbu, o něco méně odpovědí bylo, že je to druh sportu, rytmické cvičení, nebo že je to tanec a cvičení. 77, 7 % dětí, tzn. většina z celku, souhlasila s tím, že se v aerobiku používá především rychlejší rytmická hudba, zbytek odpovědí byl nesouhlasných, nebo děti neuměly odpovědět. Třetí otázka se týkala oblečení vhodného na aerobik, na kterou 46,6 % dětí odpovědělo, že vhodným oblečením je sportovní oblečení. Ostatní děti odpovídaly podobně, jen toto oblečení většinou více konkretizovaly. Podle většiny dětí, tj. 95,5 %, je důležité nosit si na cvičení aerobiku pití, zbylé 2 děti se vyjádřily, že neví. Další otázka se týkala znalosti základních aerobikových kroků. Nejvíce dětí zná step touch, grapevine, leg curl a march, ale pro 10 % dětí je základním krokem i jumping jack a další kroky. Na poslední otázku děti většinou odpovídaly správně, že k relaxaci a k protažení dochází na konci hodiny, bylo to 71,1 % dětí. Ale daleko od pravdy nebyly ani ty, které napsaly, že k tomuto dochází na začátku i na konci hodiny. Jednalo se celkem o 13,3 % dětí. Pokud bych měla výsledky tohoto dotazníku zhodnotit,

přiklonila bych se k velmi pozitivnímu hodnocení, protože podle mého jsou znalosti u těchto dětí týkajících se oblasti aerobiku velmi kvalitní.

Metodou nepřímého pozorování dětí při cvičení jsem došla k závěru, že největší problém týkající se dovedností mají dívky s provedením prvku grapevine, u něhož nečastější chybou byl výkrok, nášlap přes špičku a přetáčení boků. To se týkalo 72 % dívek. Překvapením pro mě bylo zjištění, že v pořadí druhým problematickým krokem byl základní prvek step touch. Ač se řadí mezi základní kroky aerobiku a jeho provedení je ve skutečnosti jednodušší než provedení prvku grapevine, výsledkem bylo 44 % dívek, které tento prvek neprovedly. U dalších prvků, jako je v-step a pohyb paží, jsem se setkala s větší úspěšností. V-step provedlo celkem 69 % dívek a pohyb paží propojený s pohybem nohou celkem provedlo 87,5 % dívek, nejčastější chyby se většinou týkaly nášlapu, přetáčení boků a nedodržení rytmizace.

V rámci přímého pozorování, kdy jsem předcvičovala a vedla jednotlivé hodiny, jsem zjistila, že znalost neverbální komunikace, tedy cueingu, u dětí navštěvujících pravidelně tuto aktivitu je velmi malá. 84 % dívek nezná tento způsob komunikace a tím pádem na něj nejsou schopné reagovat. Podle mého je to z důvodu nevyužívání jej v těchto lekcích. Oproti tomu znalost anglického názvosloví je u dívek velká, v případě mého pozorování je to 94 % dívek, které tento způsob komunikace znají.

9. Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit dosavadní úroveň znalostí a dovedností v oblasti aerobiku pro děti mladšího školního věku. Dále bylo cílem zjistit existenci dětského aerobiku jako zájmového kroužku na náhodně vybraných ZŠ v Jihočeském kraji.

V teoretické části jsem se zabývala pojmy aerobik, růst a vývoj dětí, dále jsem zmínila fyziologické zvláštnosti dětí, jednotlivé metody výuky aerobikové choreografie a další pojmy související s touto oblastí. Mojí snahou bylo stručně ale výstižně podat informace týkající se problematiky dětského aerobiku.

Pro výzkum jsem zvolila celkem tři metody. Vzhledem k neúspěchu při výzkumu, kdy jsem zjišťovala využívání aerobiku v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, jsem se rozhodla směřovat svůj výzkum směrem k oblasti zájmových kroužků. Tudíž jsem prostřednictvím telefonického rozhovoru zjišťovala existenci dětského aerobiku jako zájmového kroužku na jednotlivých ZŠ. Dotazníkovou metodou jsem si ověřovala znalosti týkající se oblasti aerobiku a prostřednictvím pozorování jsem sledovala pohybové dovednosti a zároveň znalosti dětí.

Z výzkumu vyplynulo, že je velmi málo základních škol, které mají v nabídce zájmových kroužků právě dětský aerobik, a zároveň také vyplynulo, že děti zabývající se pravidelně touto aktivitou oplývají poměrně velkým množstvím informací a znalostí, které se týkají jakýmkoliv způsobem právě této oblasti. Jediné, s čím tyto děti nemají téměř žádné zkušenosti, je neverbální komunikace pomocí tzv. cueingu, oproti tomu znalost anglického názvosloví je téměř stoprocentní. Na základě pozorování jsem dále zjistila, že pohybové dovednosti dětí jsou u většiny sledovaných prvků výrazně nadprůměrné, což je podle mého názoru velmi pozitivní zjištění.

Zastávám názor, že děti chtějí sportovat, proto také tělesná výchova patří mezi oblíbené předměty na základních školách. Proč tedy tyto oblíbené hodiny Tv neoživit a nezpestřit právě aerobikem.

Domnívám se, že pro informovanost a schopnost učitelů vést tyto hodiny by bylo důležité:

- zúčastnit se odborného proškolení

- poskytnout jim příslušnou literaturu nebo na ni odkázat
- navštívit několik lekcí dětského aerobiku
- zúčastnit se workshopu zaměřeného na aerobik nebo na cvičení s dětmi

Za důležité považuji nejen to, aby při jakýchkoliv pohybových aktivitách dětí, nejen při hodinách dětského aerobiku, byl kladen důraz na jejich věkové zvláštnosti týkající se především růstu a vývoje, ale zároveň aby každou sportovní aktivitu dělalo dítě s radostí a bez donucení. Musíme si v dnešní době uvědomit, že zdravé děti mají velkou souvislost s naší budoucností.

Na závěr bych chtěla říci, že mi tato diplomová práce byla velkým přínosem a obohacením mých dosavadních znalostí, které se týkají právě dětského aerobiku. Zároveň by pro mě bylo velmi potěšující, kdyby se někdy v budoucnu tato práce stala inspirací nebo studijním materiálem pro kohokoliv, jenž se tímto zabývá.

10. Seznam literatury

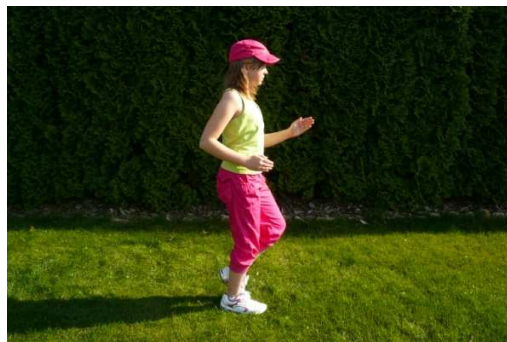
1. BURSOVÁ, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: GRADA
2. ČERMÁK, J. a kol. (1992). *Záda už mě nebolí*. Praha: Svojtka a Vašut
3. DOVALIL, J.
4. DOVALIL, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: UK
5. GALLOWAY, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: GRADA
6. HASALOVÁ, M. (2007). *Aerobik – studijní materiály pro instruktory aerobiku*. České Budějovice: Sportcentrum Delfín
7. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol. (1999). *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: UK
8. CHOUTKA, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN
9. CHRÁSKA, M. (1998). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: VUP
10. KAREŠ, J. a VANĚČEK, D. (2001). *Technika zpracování diplomových, bakalářských a jiných písemných prací*. České Budějovice: JČU
11. KOHLÍKOVÁ, E. (2004). *Fyziologie člověka*. Praha: UK
12. KOŘÍNEK, M. (1976). *Metody a techniky pedagogického výzkumu*. Praha: SPN
13. KOZLOVÁ, L. (2007). *Metody výzkumu v sociální práci*. České Budějovice: Pdf
Dostupné na [www <http://www.zsf.jcu.cz/struktura/katedry/pore/czv/studijni_materialy-dokumenty/metody_vyzkumu_soc_prace/view>](http://www.zsf.jcu.cz/struktura/katedry/pore/czv/studijni_materialy-dokumenty/metody_vyzkumu_soc_prace/view)
14. KRIŠTOFIČ, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: GRADA
15. MACÁKOVÁ, M. (2001). *Aerobik*. Praha: GRADA
16. PELIKÁN, J. (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: UK
17. PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: GRADA
18. PLACHÝ, V. a TINTĚRA, J. (1983). *Růst a vývoj dítěte, organizace péče o dítě*. Praha: UK
19. SELLIGER, V. a kol. (1980). *Fysiologie tělesných cvičení*. Praha: AVICENUM
20. SKALKOVÁ, J. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN
21. SKOPOVÁ, M. a BERÁNKOVÁ, J. (2008). *Aerobik (kompletní průvodce)*. Praha: GRADA

22. SLEPIČKOVÁ, I. (2005). *Sport a volný čas (vybrané kapitoly)*. Praha: UK
23. STRAKOŠ, J. a VALOUCH, V. (2004). *Osobní trenér*. Praha: GRADA
24. ŠÍPKOVÁ, O. a kol. (2006). *Bud' fit s ČT*. Praha: Česká televize
25. ŠMOLÍK, P. (1980). *Soubor námětů ke cvičení*. Praha: ÚV SSM
26. Všeobecná encyklopedie. (1999). Praha: DIDEROT
27. ZÍTKO, M. a kol. (2004). *Všeobecná gymnastika*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny
28. URL:<http://aktivne.com/cviceni-praha/anatomie/rovne/vadne_drzeni.html>
[cit. 2009-04-10].
29. URL:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace>> [cit. 2009-04-07].

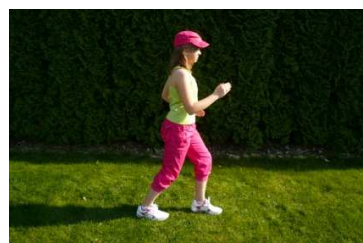
Příloha

- Základní aerobikové kroky

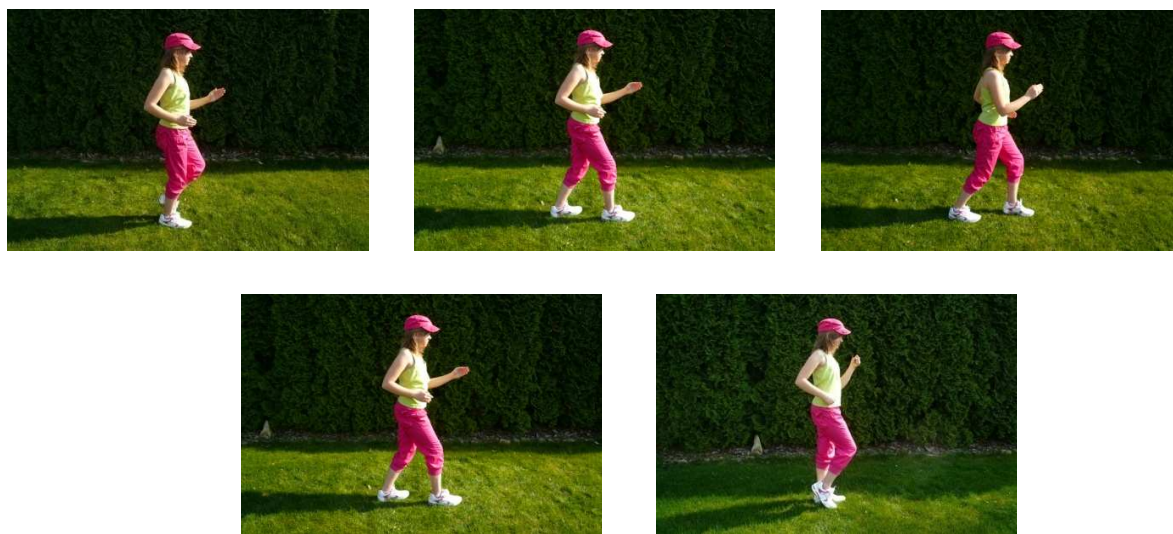
Obr. 1.0 – 1.1 March



Obr. 2.0 – 2.4 March vpřed



Obr. 3.0 – 3.4 March vzad



Obr. 4.0 – 4.4 V - step



Obr. 5.0 – 5.4 Reverse V - step



Obr. 6.0 – 6.3 Grapevine



Obr. 7.0 – 7.4 Mambo



Obr. 8.0 – 8.4 Pivot



Obr. 9.0 – 9.2 Step touch



Obr. 10.0 – 10.3 Side to side



Obr. 11.0 – 11.3 Leg curl



Obr. 12.0 – 12.3 Knee up



Obr. 13.0 – 13.3 Tap side



Obr. 14.0 – 14.3 Tap front



Obr. 15.0 – 15.3 Back tap



Obr. 16.0 – 16.1 Pony



Obr. 17.0 – 17.1 Jumping jack

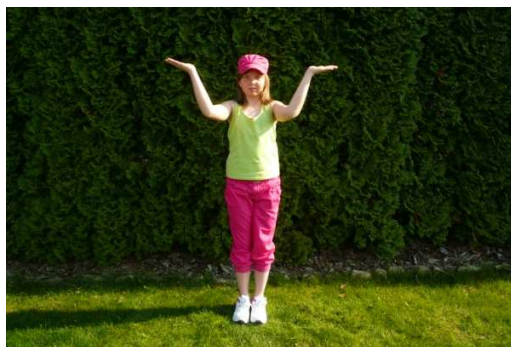


- **Cueing**

Obr. 18 In (dovnitř)



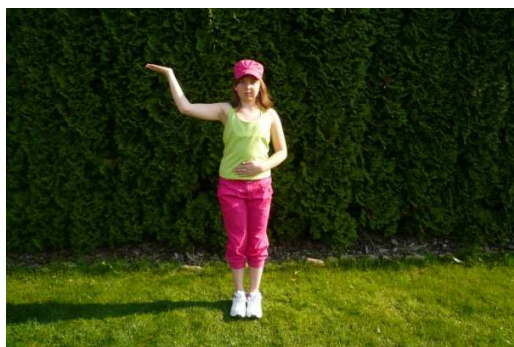
Obr. 19 Out (ven)



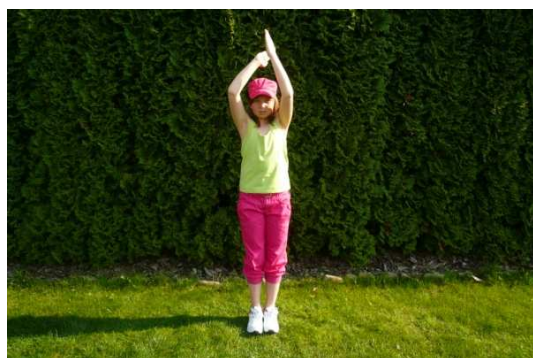
Obr. 20 L – step



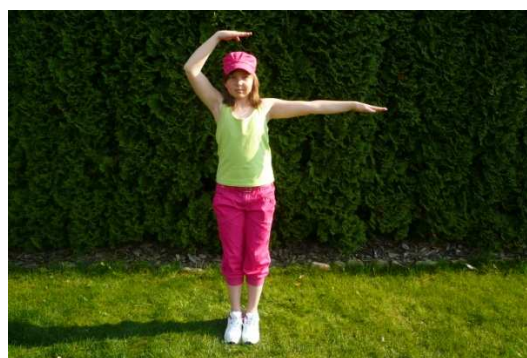
Obr. 21 Lift (vzhůru)



Obr. 22 March



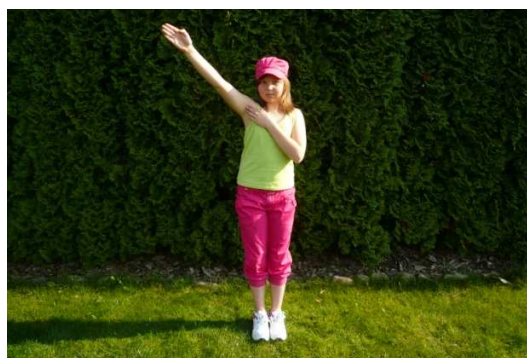
Obr. 23 Grapevine



Obr. 24 Step touch



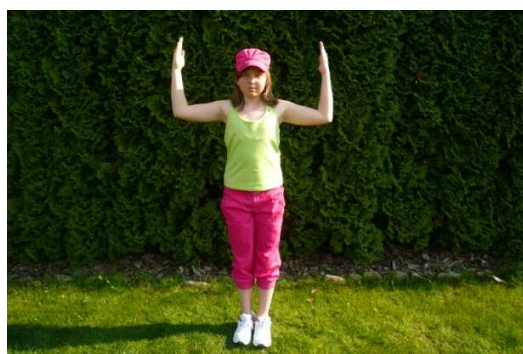
Obr. 25 V - step



Obr. 26 Side to side



Obr. 27 Leg curl



Obr. 28 Front (vpřed)



Obr. 29 Back (vzad)



Obr. 30 Look! (Podívej!)



- **Startovací povely**

Obr. 31 Čtyři



4



Obr. 32 Tři



3



Obr. 33 Dva



2



