

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy



Výuka aerobiku na 1. stupni ZŠ

Teaching aerobics at Elementary School

Student	: Lucie Moskalieová
Vedoucí diplomové práce	: PaedDr. Jana Hájková
Studijní program	: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

ROK:2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci vypracovala samostatně, všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 10.3.2011

.....

Podpis

Poděkování

Ráda bych na tomto místě poděkovala paní PaedDr. Janě Hájkové, vedoucí této práce, za pomoc, rady, podporu, ochotu a dodávání pozitivních a povzbuzujících sil. Díky patří i všem učitelům, kteří vyplnili mé dotazníky. Neméně veliké díky patří i mé rodině, která mi pomáhala a povzbuzovala mne a měla se mnou trpělivost. Dále bych chtěla poděkovat svým přátelům a spolupracovníkům za podporu a pomoc.

Obsah

Úvod	7
Cíl	9
Problémy	9
Anotace	10
Anotace	11
Abstrakt	12
Abstrakt	13
1 Ontogeneze mladšího školního věku	14
1.1 Tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku	14
2 Gymnastika.....	14
2.1 Definice gymnastiky	14
2.2 Dělení gymnastických cvičení	15
2.3 Druhy rytmické gymnastiky	15
2.4 Rytmická gymnastika.....	15
2.5 Cíl rytmické gymnastiky	16
2.6 Druhy rytmické gymnastiky.....	16
2.7 Gymnastické prostředky.....	16
2.7.1 Cvičení s náčiním	16
2.7.2 Cvičení bez náčiní	17
2.7.3 Základní taneční kroky:	17
2.7.4 Skoky	18
2.7.5 Rovnováha	18
2.7.6 Obraty	18
2.8 Základní cvičební jednotka	18
3 Aerobik	19
3.1 Definice aerobiku.....	19
3.2 Historie vzniku aerobiku.....	21
3.3 Druhy aerobiku	21
3.4 Faktory ovlivňující vliv aerobiku na organismus	24
3.5 Hudebně pohybové vztahy.....	25
3.6 Názvosloví	26
3.6.1 Definice choreografie	27

3.6.2 Pohybová skladba	27
3.6.3 Stavba hodiny aerobiku	27
3.6.4 Specifika dětského aerobiku	28
3.7 Metody výuky aerobiku	28
3.8 Pravidla pro provádění kroků.....	28
3.9 Náčiní pro aerobik (pomůcky)	29
4 Aerobik ve Školním vzdělávacím programu	29
5 Osobnost učitele	30
5.1.1 Podle přístupu k žákům rozlišujeme tři typy učitelů a to:	30
5.1.2 Podle stylu řízení:	31
5.1.3 Podle stylu řízení:	31
5.1.4 Podle používání metod:	31
5.2 Pedagogické zásady	32
5.3 Získání licence lektora	32
6 Hypotézy:	33
7 Praktická část	34
7.1 Dotazníky	34
7.2 Řízený rozhovor	35
7.3 Výsledky dotazníků.....	35
.....	37
8 Výsledky výzkumu	38
9 Řízený rozhovor	52
10 Diskuse	52
11 Závěr	59
12 Literatura	61
13 Seznam grafů	63
14 Přílohy :	64
14.1 Názvosloví:	64
14.2 Směry	65
14.3 Opakování cviků	65
14.4 Dotazník.....	66
14.5 CD – Kopie diplomové práce v PDF formátu	68

Úvod

Zaměření své diplomové práce jsem si zvolila především kvůli svému zájmu o pohyb spojený s hudbou. Už odmala jsem byla svými rodiči vedena k všestrannému pohybu, avšak pohyb spojený s hudbou pro mě znamená relaxaci, pocit naplnění, úlevu a především radost. Ať už se jednalo o tanec (latinsko-americké tance, street dance, hip hop a disco dance), aerobik, nebo jiné formy aerobního cvičení spojený s hudbou, byla jsem jedním z největších nadšenců. Sama dodnes navštěvuji kurzy aerobiku, zumbly, dance aerobiku, bosu. Naskytla se mi i možnost vést, jako náhrada, kroužek aerobiku na ZŠ Dolní Břežany, což pro mne byla nová obohacující zkušenost. Ze své praxe zjišťuji, že se pro tuto krásnou aktivitu nadchly především ženy, které mají pro vyjádření hudby pohybem od přírody dané. Mužů se na kurzech vyskytuje velmi malé procento. Při svých TV praxích a násleších při studiu na vysoké škole jsem si všimla a sledovala, zda učitelé zařazují do svých hodin cvičení aerobiku, nebo cvičení spojená s hudbou. Zda rozvíjejí u žáků jednak vnímání hudby, estetické cítění, ale hlavně vyjádření hudby pohybem. V dnešní počítačové době jsou žáci méně pohybově aktivní. Souvisí to se zaměřením zájmů na technické obory. Méně času jim zbývá na odpolední pobyt a pohyb na čerstvém vzduchu. Děti mají horší fyzickou kondici, jejich zájem o sportování se zaměřil více na kolektivní sportovní hry (fotbal, floorbal, basketbal). Základna s talenty se zmenšuje z mnoha důvodů, ale jedním z nich je i fakt, že chybí podnět v objevování zájmů pro tyto sporty už na základních školách v hodinách tělesné výchovy. Kdybych to měla vztáhnout opět na aerobik v hodinách tělesné výchovy, rozumím učitelům, že nechtějí riskovat a realizovat ho, protože mít v tělocvičně pětadvacet žáků různé úrovně, připravit si pro ně lekci aerobiku na různých úrovních a navíc udržet jejich pozornost, není zrovna snadné. Přesto si myslím, že by aerobik v různých podobách neměl v hodinách tělesné výchovy chybět. U nižších ročníků motivovaný pohádkami, říkankami, písničkami, básničkami. Na druhém stupni, kde u chlapců zájem o estetické vyjádření bývá potlačován ostychem, bych věnovala své snažení na cvičení aerobiku s děvčaty. Už v mladším školním věku se objevuje zájem o poslech hudby, a proto vyjádřit svou oblíbenou hudbu pohybem je pro ně přirozené. Jen mít v tomto směru co

nejvíce možností, ať už v hodinách tělesné výchovy nebo v odpoledních zájmových kroužcích. Jestliže vedení hodiny bude atraktivní, domnívám se, že i v řadách chlapců se objeví alespoň jeden, který se do dívčích řad ke cvičení aerobiku přidá. Je nutné žáky zaujmout, získat, nadchnout, jednak přitažlivou hudbou, propracovanou přípravou hodiny aerobiku a náročností cvičení, které fyzicky zvládnou.

Cíl

Cílem mé diplomové práce je zjistit, zda učitelé na prvním stupni základních škol realizují v hodinách tělesné výchovy aerobik a pokud ano, tak na jaké úrovni.

Problémy

1. Učitelé na prvním stupni základních škol nejsou odborně připraveni pro výuku aerobiku v hodinách tělesné výchovy.
2. Učitelé nevyužívají zásady dětského aerobiku (např. odpovídající - hudba, tempo, názvosloví, mat. podmínky).
3. Zařazování aerobiku v hodinách TV na ZŠ je minimální, avšak ve volnočasových aktivitách je zařazování aerobiku častější.
4. Učitelé využívají v hodinách TV jinou alternativu hudebně-pohybové činnosti (rytmická gymnastika) místo aerobiku.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá výukou aerobiku v hodinách tělesné výchovy na základních školách. Téma jsem si zvolila z důvodu svého zájmu a obliby k tomuto sportu. Mým cílem bylo zjistit, zda se aerobik v hodinách tělesné výchovy vyučuje a pokud ano, tak v jaké kvalitě. Zajímala mne odborná připravenost učitelů, snaha zařazování aerobiku do svých hodin a jejich kreativita při výuce aerobiku.

Anotace

This thesis examines the education of aerobics in physical education classes in elementary and middle schools. I chose this topic because of my interest in this sport. My goal was to determine whether the aerobics in physical education classes is indeed taught, and if so, the quality of its presentation. I took a special interest finding about the level professional preparation of teachers, their efforts in inclusion of aerobics in their classes, and their own creativity in its presentation.

Abstrakt

Cílem mé diplomové práce bylo zmapovat připravenost učitelů základních škol na výuku aerobiku v hodinách tělesné výchovy na prvním stupni. V mém výzkumu jsem dospěla k poznatku, že aerobik není dostatečně zařazován do hodin tělesné výchovy, protože učitelé na něj nejsou kvalitně vzděláni, a proto ho ani nezařazují do svých školních vzdělávacích programů. Tato skutečnost mne velmi mrzí, protože jsme si jista, že aerobik by žáky obohatil o estetické cítění a pohybové dovednosti.

Abstrakt

The aim of this thesis was to capture the readiness of elementary school teachers in regards to aerobics. I came to a conclusion in my research that aerobic is not included into physical education classes enough, as teachers are not well prepared, and therefore they do not include it in their plans. This fact is rather disturbing because I am positive that the aerobics exercise would enrich students in area of aesthetics and physical skills and coordination.

1 Ontogeneze mladšího školního věku

1.1 Tělesný a pohybový vývoj v mladším školním věku

V tomto věku dochází ke změně tělesných proporcí, kdy se úměrně zvyšuje hmotnost a výška a rozvoj vnitřních orgánů. Dozrává i centrální nervová soustava. Dále pokračuje osifikace kostí a fixuje se zakřivení páteře, proto by se mělo především dbát na správné držení těla. Děti v tomto věku velice rychle regenerují. Při zátěži se dítěti zvýší srdeční frekvence a lze ji na nich poznat- zrychlením dechu, pocením, zčervenáním. Při tělesné výchově bychom je neměli jednostranně zatěžovat a nepřetěžovat je. Posilovat mohou jen svou vlastní vahou, neměly by se zatěžovat lokty a kolena. U hlubokých záklonů a kotoulu vzad by se měl dávat důraz na správnou techniku provedení. Dále je podstatné vyvarovat se doskokům na tvrdou podložku. Doporučuje se rozvíjet rychlost a obratnost, nedoporučuje se rozvíjet sílu a vytrvalost. Mladšímu školnímu věku se říká „Zlatý věk motoriky“, jelikož je to období vhodné pro všestranný rozvoj a dítě se velice rychle učí novému pohybu.

Dříve než se budu věnovat tématu své diplomové práce „cvičení aerobiku na prvním stupni základních škol, musím vysvětlit jeho pozici v rytmické gymnastice, z níž vychází a ze které se vyvinul a vykrytalizoval. Proto na prvním místě vysvětlím všechny podstaty gymnastiky a poté se blíže budu věnovat samotnému aerobiku.

2 Gymnastika

2.1 Definice gymnastiky

„Gymnastika je druhem pohybové činnosti lidí, zaměřeným především na rozvoj esteticko-koordinačních schopností, související s formováním síly, pohyblivosti, rychlosti a vytrvalosti, podřízené pedagogickým, zdravotním a sportovním cílům

společnosti a rozvoji osobnosti člověka“ . (Skopová, Blahušová, Rytmičké druhy gymnastiky v pohybové rekreaci, str. 9, 1991)

2.2 Dělení gymnastických cvičení

Druhy gymnastiky jsou vyvozeny z praktického a historického hlediska. Gymnastiku dělíme do čtyř druhů:

1. Základní druhy gymnastiky
2. Účelové druhy gymnastiky
3. Rytmičké druhy gymnastiky
4. Sportovní druhy gymnastiky

2.3 Druhy rytmičké gymnastiky

„Je označení pro různé gymnasticko-taneční směry těžící z vazby mezi pohybem a hudbou v rozmanité šíři obsahu, metod práce a zaměření. Je to otevřený systém gymnastických činností, stále se vyvíjejících, stále se obohacujících o moderní pohybové směry i výsledky vědních disciplín“.(Skopová, Blahušová, Rytmičké druhy gymnastiky v pohybové rekreaci, str.5, 1991)

2.4 Rytmičká gymnastika

„Je otevřený systém pohybové činnosti lidí, kde základem jsou teoretické a didaktické zákonitosti hudebně pohybových vztahů“ . (Skopová, Blahušová, Rytmičké druhy gymnastiky v pohybové rekreaci, str. 6, 1991)

„Rytmičká gymnastika je osvojování techniky krásného pohybu v souladu s požadavky hudby“ . (Berdychová, Rytmičká gymnastika a tanec pro děti, str.11, 1973)

2.5 Cíl rytmické gymnastiky

Rytmická gymnastika, podobně jako ostatní pohybové aktivity či sporty, má na prvním místě ve svých cílech snahu o všestranný rozvoj člověka. Dalšími všeobecnými cíli, které si rytmická gymnastika klade, je zájem o pravidelnou pohybovou aktivitu, návyk na správné držení těla a rozvoj tělesné a psychické zdatnosti. Další cíle jsou více specifické pro cvičení na hudbu, zejména pro rytmickou gymnastiku. Patří sem rozvoj pohybové paměti, kultivovaný pohybový projev a rozvoj estetického cítění.

2.6 Druhy rytmické gymnastiky

- pohybová výchova
- džezgymnastika
- aerobic
- kalanetika
- pilates
- strečink
- kondiční kulturistika

2.7 Gymnastické prostředky

2.7.1 Cvičení s náčiním

Při cvičení na hudbu lze využít i náčiní. K nejčastějším náčiním patří míče, obruče, švihadla, kužele, šátky, stuhy, tyče, činky a kroužky, netypické náčiní-gumy, točny.

Cvičení s náčiním má kladný vliv na rozvoj:

- zručnosti
- koordinace

- rovnováhy
- prostorové orientace
- rychlosti reakce
- představivosti
- spolupráci
- odhadu
- paměť

Cvičení v rytmické gymnastice, ve kterých se využívá náčiní více rozvíjí děti, jejich všestranné pohybové schopnosti. Nejprve nacvičíme pohyb s náčiním na místě, později připojíme pohyb trupu, pohyb druhé paže, kroky. Výsledný celek zdokonalujeme stálým opakováním, čímž cvičíme jejich pohybovou paměť.

2.7.2 Cvičení bez náčiní

Ke cvičení rytmické gymnastiky patří taneční kroky, skoky, rovnovážné tvary a obraty. Tyto prvky rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti cvičenců.

Mezi základní prvky tanečních kroků náleží chůze a běh, které jsou nutné pro zvládnutí náročnějších tanečních kroků.

2.7.3 Základní taneční kroky:

- přísuný krok
- cvalový poskok
- poskočný krok
- přeměnný krok
- valčíkový krok

- mazurkový krok
- kroky z lidových a moderních tanců

2.7.4 Skoky

Švihové pohyby dolních končetin, při kterých se rozvíjí výbušnost. Skok se skládá ze tří fází: odrazu, letu, doskoku.

Typy skoků podle odrazu:

- skoky se svislým stoupáním těžiště
- skoky se šikmým stoupáním těžiště

2.7.5 Rovnováha

Je důležitá pro rozvoj koordinace, statické síly a kloubní pohyblivosti. Je používána v kombinaci s tanečními kroky, ve vazbách s chůzí, během a obraty.

2.7.6 Obraty

Obraty rozvíjíme opět koordinaci a prostorovou orientaci. Využívají se obraty jednož a obouž.

2.8 Základní cvičební jednotka

Základní cvičební jednotka rytmické gymnastiky se skládá ze čtyř částí: úvodní část, průpravná, hlavní a závěrečná část.

Úvodní část je věnována získání pozornosti žáků, zahřátí organismu.

Průpravná část obsahuje všestranně rozvíjející a vyrovnávací cviky, cviky na správné držení těla, cviky na procvičení všech svalových skupin

Hlavní část je jádrem celé hodiny, kdy cílem je rozšířit žákům jejich pohybové dovednosti. Rozvíjí rozsah, koordinaci a kultivaci pohybů, rytmické cítění, přesnost provedení cviku. Z metodicko-organizačních forem jsou nejčastěji využívány hromadná

cvičení, formy skupinové a samostatné. V hodinách tělesné výchovy není dostatek prostoru a času pro individuální práci a věnování se cvičencům, proto se nejčastěji zařazuje skupinové cvičení a to:

- na stanovištích
- v družstvech
- kondičně zaměřený kruhový trénink

Závěrečná část je určena pro zklidnění organismu, kdy snižujeme zátěže cvičení. Závěrečná část je praktikována cvičeními:

- relaxačními
- dechovými
- kompenzačními

V každé závěrečné části hodiny tělesné výchovy by se měl najít prostor pro zhodnocení práce dětí, jak učitelem, tak žáky. Zhodnocení vede k další motivaci a další pohybové aktivitě žáků.

3 Aerobik

3.1 Definice aerobiku

„Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu. Do skupiny aerobních aktivit patří cyklicky se opakující činnosti jako např. běh, chůze, jízda na kole apod.“.(Toufarová, Aerobik s dětmi plus, str. 8, 2005)

„Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu. Tento přitažlivý cvičební program je vlastně druh gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektní spalování tuků při uchování esteticko-koordinálního charakteru činnosti. Jedná se o aerobní cvičení, při kterém se do činnosti zapojují velké svalové skupiny.“ (Skopová, Beránková, Aerobik kompletní průvodce, str.10, 2008)

Cílem aerobního cvičení je zvýšit maximální množství kyslíku, které může tělo spotřebovat za časovou jednotku, čemuž se říká aerobní výkon. Závisí na výkonnosti:

- plic - důležitá je rychle vdechovat a vydechovat velké množství vzduchu
- srdce – schopnost vehnat do těla velké množství krve
- cévního systému – efektivně dodat kyslík do všech částí těla.

Stav těchto tří důležitých orgánů je nejlepším ukazatelem všeobecné tělesné zdatnosti.

Aerobní cvičení vede ke zvýšení aerobní kapacity, tj. výkonnosti transportního systému pro kyslík, jestliže ji provádíme alespoň třikrát týdně minimálně 20 min. Aby mělo cvičení viditelnou odezvu na vzhledu a kondici cvičenců, je nezbytnou podmínkou dostatečná intenzita, nepřetržitý průběh cvičení po stanovenou dobu – objem a pravidelnost. Cvičení je vhodné doplňovat rychlou chůzí, během, plaváním apod.

„Nesmíme však zapomínat na ochablé svalstvo a posilovat je tzv. kondiční gymnastikou, která s aerobikem úzce souvisí. Při aerobním cvičení, kdy sval pracuje za aerobních podmínek dostává přiměřené množství kyslíku a ve svalové buňce dochází k optimálnímu spalování živin. Pro aerobní cvičení je velmi výhodné použít gymnastická cvičení, která by zatěžovala všechno svalstvo a tím vedla k jeho posílení a rozvoji celkové vytrvalosti.“ (Skopová, Blahušová, Rytmičké druhy gymnastiky v pohybové rekreaci, str.30, 1991)

3.2 Historie vzniku aerobiku

Historie aerobiku sahá do 70. let minulého století, přesněji roku 1968, kdy Dr. Kenneth H. Cooper vydal svou studii „Aerobics“, kde popisoval tělesné kondiční aktivity ovlivňující činnost srdce a plic, které trvají určitou dobu a intenzitu. Pro úspěšný výsledek je nutné pravidelné cvičení, přiměřená zátěž a postupné zvyšování náročnosti cviků. Na Dr. K. H. Coopera navázala v roce 1969 Jackie Sorensenová svým programem pro ženy – dance aerobics. Sloučila základy od Dr. Coopera s tanečními prvky, a tím vytvořila nový styl cvičení, který byl veřejností, převážně ženskou populací, kladně přijat a stal se celosvětovým hitem. Velký vliv na rozvoj popularity aerobního cvičení mezi veřejností měla v 80. letech i známá americká herečka Jane Fondaová, která k aerobnímu cvičení připojila prvky z gymnastiky. Vydala první videokazety, na kterých sama předváděla.

3.3 Druhy aerobiku

Mezi nejoblíbenější druhy aerobiku patří:

Kick-box aerobik – lekce se skládají z prvků kick-boxu a aerobiku.

Tae-bo aerobik – má podobný základ jako kick-box aerobic. V tae-bo aerobiku se nenachází choreografie v jiných typech aerobiku. Tae – bo spočívá v opakování bojových prvků (karate, taekwondo, box) zasazených do tanečního aerobiku v rychlém tempu hudby. Cílem je zlepšit svalovou hmotu, flexibilitu, rovnováhu, koordinaci a vytrvalost. U tae- ba je důležité správné provedení cviků. Netradiční název Tae-bo má své vysvětlení: T – total (nasazení), A- awarness – sebeuvědomění, E-excellence – perfektní přístup, B-body(tělo), O- obedience – otevřenost.

Dance aerobik – jednotlivé lekce se skládají z choreografií, které obsahují více tanečních prvků. Lekce jsou tvořeny náročnější choreografií, která se skládá z aerobně –

tanečních prvků. Dance aerobik je vhodný na spalování tuků, zvýšení fyzické kondice a koordinace v prostoru.

Aqua aerobik – jsou aerobní cviky prováděné ve vodě, kde se využívá odporu vody. Při cvičení se zapojí všechny svaly, intenzita cvičení se může zvýšit výběrem a použitím pomůcek. Cvičení ve vodě vede ke zlepšení fyzické kondice, snížení váhy a vytvarování těla. Tím, že jsou cviky prováděné ve vodě, dochází nejen k regeneraci svalů, nedochází k otřesům a není ani tolik zatěžována páteř, klouby, pohybová soustava, jako v jiných formách aerobiku. Aqua aerobik má vynikající účinky na kardiovaskulární systém.

Step aerobik – při step aerobiku se využívá pomůcka zvaná stepper. Hlavním smyslem cvičení je překovávat výškový rozdíl a vystupovat na step a sestupovat na podložku. Tento pohyb vyžaduje větší spotřebu energie než klasický aerobik. Hodina step aerobiku se skládá ze dvou částí. První je aerobní část. Kde se využívají aerobikové choreografie, do kterých je kombinován stepper, což rozvíjí jak fyzickou zdatnost, koordinaci, orientaci v prostoru a redukcí váhy. Druhá část lekce je určena posilování hlavních svalových skupin a strečinku.

P-Class aerobik – jedná se o netradiční typ aerobiku, kde není náročná aerobní choreografie a zvýší se fyzická kondice, ale jedná se o vytrvalostně silové aerobní cvičení zaměřené na tvarování svalstva, hlavně na problémové části těla. Při formování postavy se využívá vlastní váha těla, nebo pomůcky (tyče, overbally, fitbally, činky)

Mix aerobik – Interval aerobik, neboli "kruhový trénink," střídá v několikaminutových intervalech v poměru 2 : 1 aerobní zátěž se zátěží posilovací. Tento typ cvičení principiálně vychází z toho, že si tělo velmi rychle zvyká na jeden druh

zátěže. Proto je žádoucí vyvíjet různé druhy aktivit. V aerobní části cvičenci cvičí sestavu, do níž jsou vloženy zejména hi-prvky pro zvýšení tepové frekvence a udržení v aerobním pásmu. Součástí sestavy mohou být i tzv. low-prvky, např. grapevine - jump. Hi-prvky a posilování je prováděno dynamicky, tj. např. při posilování paží probíhá při step touch, či leg curl apod. Výraznou cardio zátěží při Interval Aerobiku dochází ke spalování tuků, zpevňování svalstva a také k tréninku našeho nejdůležitějšího svalu – srdce. (www.druhyaerobiku.ic.cz)

Body tone - jsou lekce podobné mix aerobiku i P-classu současně. V první polovině cvičení probíhá intenzivní aerobiková choreografie. V druhé polovině přijde na řadu posilování všech partií těla. Rozdíl v lekcích P-classu a Body Tonu je tedy především v délce aerobní části s choreografií. Pro zpestření a zintenzivnění cvičení může lektorka zařadit v této lekci i intervalový trénink. To je střídání aerobiku s jednotlivými posilovacími bloky. Kombinací pak vznikne velice zábavné a živé cvičení! Určeno pro mírně pokročilé. Rychlost hudby: 130 – 155 BPM.

(www.druhyaerobiku.is.cz)

Pilates – základem cvičení pilates je technicky správné dýchání. Cvičení rozvíjející koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Napomáhá ke správnému držení těla, návyku na ladné pohyby a působí na zádové, břišní a hýžděvé svalstvo. Cviky se většinou provádí v menších počtech opakování, zato je velký důraz kladen na dýchání a soustředěnost provedení cviku. Správně provedené cviky rýsují dlouhé, štíhlé svaly.

Bodystyling (bodyshaping, bodystyling) – je aerobní cvičení, vytrvalostně silově zaměřené. Jeho hlavním cílem je formování a zpevnění všech svalových skupin celého těla s využitím vlastní váhy, popřípadě jednoduchých pomůcek. Lekce se skládá ze tří částí, v první je zahřátí pomocí aerobního cvičení, následuje protažení, aerobní silový trénink zaměřený na všechny svalové skupiny. Při posilování se používají činky,

gumy, nebo váha vlastního těla. Důležité je správně technické provedení cviků a dýchání. A v závěru hodiny by měl být strečink, který má vést k regeneraci svalů a vylepšování flexibility.

Zumba je další formou aerobního cvičení. Dalo by se říci, že zumba je momentálně novinka, hit, o který je obrovský zájem. V zumbě se kombinují prvky aerobiku, posilovací cviky a taneční kroky z latinsko-amerických tanců (salsa, merengue, samba, mambo, tango, flamenco). Během celé lekce se vystídá několik choreografií, které jsou dány typem a výrazem hudby. Zumba posiluje a zpevňuje svalové partie, formuje postavu, pozitivně působí na kardiovaskulární systém

3.4 Faktory ovlivňující vliv aerobiku na organismus

1. Frekvence cvičení

Aby cvičení aerobiku bylo ideální a účinné, doporučuje se cvičit alespoň 2-3 týdně po dobu 20 minut, než 1x 60min.

2. Intenzita cvičení

„Pokud má pohybová aktivita vést k adaptačním změnám, musí dosahovat určité minimální intenzity. Ta společně s hodnotou maximální intenzity, určuje tzv. tréninkové pásmo (zónu), které je pro každého individuální. Čím je jednotlivec zdatnější, tím vyšší intenzity cvičení může dosahovat“.

(Toufarová, Aerobik s dětmi plus, str. 8, 2005)

3. Čas (time)

Neméně důležitý je i čas cvičení, který je stanoven podle fyzické zdatnosti jedince. Ideální délka trvání cvičení je 25-35-min, minimum je 12 minut.

3.5 Hudebně pohybové vztahy

„Vazba pohybu na dynamickou hudební předlohu, je typickým rysem aerobiku. Dokonalost vzájemné souhry hudby a pohybu vytváří kvalitu pohybového projevu a umocňuje estetické a emocionální působení na cvičence. Zvolený hudební doprovod musí pohyb podpořit, vézt a provokovat a svým tempem musí umožnit správnou techniku pohybu“.

(Hájková, Aerobik – soutěžní formy, 2006)

Mezi základní termíny hudebně pohybových vztahů patří: metrum, takt, tempo, rytmus, fráze.

„**Metrum**- střídání přízvuchných a nepřízvuchných dob v předem stanoveném pořadí. Hudební přízvuk na první dobu člení dlouhou řadu impulsů do skupin po dvou, po třech, po čtyřech. Hovoříme o dvoudobém, třídobém a čtyřdobém metru. Metrické zákonitosti jsou základem práce s hudbou a pohybem“.

(Hájková,Aerobik – soutěžní formy, 2006)

„**Takt**- seskupení různých rytmických hodnot do metricky uspořádaných celků. Časově ohraničuje pohyb. Označujeme ho dvěma číslicemi oddělenými čarou, z nichž první udává počet dob v taktu, druhá rytmickou hodnotu počítací doby (2/4, 3/4, 4/4)“.

(Hájková, Aerobik- soutěžní formy, 2006)

„**Tempo**- je rychlost střídání počítacích dob za minutu a označuje se znakem metronomu (BPM)“(Hájková, Aerobik – soutěžní formy, 2006)

„**Rytmus** – časový řád, střídání dob těžkých a lehkých a not dlouhých a krátkých. Rytmické útvary jsou součástí metrického celku - často vznikají tzv. Charakteristické taneční rytmy(samba,polka). Zařazení zřetelné změny pohybového rytmu může být předvedeno celým tělem, nebo jen nohama či pažemi, ale vždy jde o časové vztahy pohybových akcentů a jejich výraznosti“.(Hájková, Aerobik – soutěžní formy, 2006)

„**Fráze(hudební forma)** - jsou úseky hudby ukončené melodickým či harmonickým závěrem. Jednotlivé fráze mají zpravidla sudý počet taktů - 4,8,16., kromě

pravidelného frázování lze pro stylovou choreografii vybrat hudbu s frázováním nepravidelným. Hudební motiv, jako závažný nápad ve skladbě, se může stát spolu s pohybovou odpovědí (motivem) charakteristickým kompozičním prvkem skladby“.

(Hájková, Aerobik – soutěžní formy, 2006)

V aerobikové hudební teorii je základní jednotkou hudební oblouk, který se skládá z dvaatřiceti dob, dělí se na čtyři jednotlivé osmičky (blok). Jednotlivá osmička se skládá ze 4 down beat dob, což jsou těžké doby a ze čtyř dob up beat, což jsou doby lehké. Choreografie začíná na tzv. Master down beat, což je první těžká doba v hudebním oblouku. Při vedení dětského aerobiku, se náročnost musí zlehčit. Na jednu celou osmičku cvičí se jeden prvek, protože časté změny by byly pro děti náročné a nezapamatovaly by si je.

Rychlost hudby se v aerobiku udává v tzv. BPM(beat per minute), což je počet úderů za minutu.

3.6 Názvosloví

V aerobiku se v komunikaci mezi lektorem a cvičenci využívá verbální a nonverbální komunikace (cueing), která usnadňuje vedení lekce. Ve verbální komunikaci se používá mezinárodní terminologie v anglickém jazyce. V České republice se některé termíny překládají do českého jazyka např. chůze. V nonverbální komunikaci se využívají gesta a mimika obličeje, která usnadňují lektorovi vedení lekce, kdy stačí ukázat paží směr, nebo následující krok, aniž by ho dlouze a složitě vysvětloval. I tato gesta jsou mezinárodně sladěna. Do gestikulace se zařazuje i odpočítávání dob na prstech. Odpočítávat by měl lektor i nahlas, pro lepší orientaci cvičenců. Lektor by měl předem upozornit na krok, který bude následovat a jeho začátek by měl odpočítat nahlas a na prstech v rytmu hudby. Kvalitní zvládnutí verbální i nonverbální komunikace vede ke kvalitně odučené lekci.

3.6.1 Definice choreografie

„Choreografie je transformace (přenos) hudebních podnětů do výběru a řazení pohybu, do jejich tvarové, rytmické a prostorové propojenosti“. (Appelt, 1995)

Choreografii musíme upravit podle počtu cvičenců, podle prostorových možností, věkové kategorie a pohlaví žáků.

Na tvorbě choreografie by se měli podílet i žáci

3.6.2 Pohybová skladba

Je vyjádření hudby pohybem, který prezentuje autorův nápad a myšlenku. Každá pohybová skladba by se měla skládat z pohybové, choreografické, hudební a výtvarné složky.

3.6.3 Stavba hodiny aerobiku

Struktura hodiny je členěna do několika částí : **warm up – zahřátí a protažení-** dochází k přípravě organismu na zátěž, především na svalové skupiny. **Hlavní část-** důležité je udržet tepovou frekvenci a nacvičit choreografii odpovídající věku a vyspělosti dětí. **Cool down-zklidnění-** postupné snižování tempa cvičení, které má za následek snížení tepové frekvence. **Posilování-** nemusí být pravidelně zařazováno, při posilování se musí dodržet určité zásady a to: postupovat od větších svalových skupin k malým, nezařazovat cviky, které přetěžují páteř, provádět cviky v takové zátěži, aby se nesnížil počet opakování cviků a aby se nezhoršila kvalita provedení, výdech při posilování by měl být při zvedání zátěže a nádech by měl být při návratu do výchozí polohy, důležité je nezadržovat dech a pravidelně dýchat, posilovat všechny části těla rovnoměrně, dodržujeme počty opakování cviků v sériích. **Strečink** -tato část hodiny nesmí být opomíjena, je důležitá pro regeneraci svalů po zátěži

3.6.4 Specifika dětského aerobiku

Struktura hodiny by měla být stejná, jako v hodině aerobiku pro dospělé, avšak měla by se lišit výběrem a tempem hudby. U dětí jsou žádané dětské písničky, melodie z pohádek. Vhodné tempo pro dětský aerobik je od 125-140BMP, je nutné dětem nahlas počítat doby a včas informovat o změně kroků. Pro nácvik jednotlivých kroků se používají motivační říkadla a ne klasické názvosloví, choreografie je potřebné stále upevňovat opakováním a přesně popisovat chybné provedení. Jednotlivými choreografiemi cvičíme dětem jejich pohybovou paměť. Při nácviku choreografie je důležité ukázat kroky dětem čelem i zády ke cvičencům a střídát směry cvičení vpravo a vlevo nim. Střídáme i organizační formy cvičení: ve skupinách, ve dvojicích, v řadách, v zástupech, v kruhu, na značkách. Délka hodiny je úměrná věku dětí. Pro udržení dětské pozornosti je nutné střídát v hodině zajímavé činnosti a zařazovat soutěživé hry, ke cvičení používat pomůcky. Neméně podstatné je naučit žáky správně dýchat při cvičení. Smyslem cvičení je především radost z pohybu a pozitivní vztah k pohybu. Při cvičení dbáme na dodržování bezpečnosti, dodržování pitného režimu, správné držení těla a vhodném sportovním oděvu a obuvi.

3.7 Metody výuky aerobiku

Na prvním stupni základních škol se nejčastěji používá metoda reverzní pyramidy a metoda řetězová.

1. Metoda reverzní pyramidy je učena pro začátečníky, kdy se základní kroky učí pomocí neustálého opakování. Počet dob krátíme až tehdy, kdy si jsme jisti zvládnutím jejich provedení.
2. Řetězová metoda spočívá v nácviku jednotlivých kroků, které se k sobě postupně přidávají až do úplné choreografie.

3.8 Pravidla pro provádění kroků

„Důležitým pravidlem je správné držení těla, kdy musí být zpevněné břišní svaly, vytažení z pasu, rovná záda, ramena dozadu, do šíře a dolů. Dalším pravidlem je nedopínat kolena a

lokty, nohy i paže jsou mírně pokrčeny. V kolenním kloubu krčíme nohu maximálně na 90°. Pohyby paží jsou rychle, pevné a přesné, s tečkou na konci pohybu. Po zvládnutí kroků na místě můžeme zařadit také pohyb do prostoru“. (Toufarová, Aerobik s dětmi plus, str. 31, 2005)

3.9 Nářadí pro aerobik (pomůcky)

V lekcích aerobiku je možné využít mnoho pomůcek, ať už pro děti či dospělé. K dispozici by měly být podložky, činky různých vah, tyče, gumičky, overbally, gamebally. Pro dětský aerobik lze využít stejné pomůcky, nebo si je upravit.

4 Aerobik ve Školním vzdělávacím programu

„Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále jen RVP ZV) je dokument, který vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání“. (RVP ZV, str. 9, 2005)

Každá základní škola si musí vytvořit svůj vlastní Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) podle RVP ZV.

Školní vzdělávací program se dělí do devíti vzdělávacích oblastí:

Jednotlivé oblasti vystihují vlastní vzdělávací obory.

- Jazyk a jazyková komunikace
- Matematika a její aplikace
- Informační a komunikační technologie
- Člověk a jeho svět
- Člověk a společnost
- Člověk a příroda
- Umění a kultura

- Člověk a zdraví
- Člověk a svět práce

Další důležitou součástí RVP ZV jsou klíčové kompetence, což jsou schopnosti, dovednosti, vědomosti, postoje a hodnoty, které by měl učitel žákům předávat.

Každý obor je rozdělen na 1. a 2. období, která vymezují očekávané výstupy. Očekávané výstupy jsou schopnosti, dovednosti, vědomosti, které by měl každý žák na konci jednotlivého období zvládat. Pro každý obor jsou v RVP ZV uvedeny činnosti a učivo, o které se má učitel opírat.

Tělesná výchova spadá do oblasti Člověk a zdraví. Aerobik je zařazen v obou obdobích a nalézt ho můžeme v podoblasti: činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností v části rytmické a kondiční formy cvičení pro děti.

To zda bude aerobik zařazen do ŠVP záleží na učitelích, kteří jej sestavují. Pokud ho zařadí, je povinností každého učitele zařazovat aerobik do hodin tělesné výchovy. Jestliže ho učitelé jmenovitě neuvedou, není povinností učitelů jej cvičit se svými žáky.

5 Osobnost učitele

Učitel by měl mít pedagogické, psychologické, odborné, metodické, didaktické znalosti a organizační schopnosti. Je pro žáky v mladším školním věku vzorem. Ke každému dítěti by měl přistupovat individuálně, nehodnotit je mezi sebou, ale hodnotit postup a vývoj každého zvlášť. Měl by dlouhodobě plánovat své vyučovací hodiny a promýšlet návaznost mezi nimi. Měl by žáky k pohybu motivovat, vést.

Učitele lze rozdělit do tří kategorií podle: přístupu k žákům, používání metod, stylu řízení.

5.1.1 Podle přístupu k žákům rozlišujeme tři typy učitelů a to:

Jsou to dělení podle stylu řízení a podle používání metod.

5.1.2 Podle stylu řízení:

1. autoritativní - měl by se využívat spíše v nižších ročnících 1. stupně základní školy, kdy žáky s jednotlivými prvky seznamujeme
2. demokratický – je vhodný pro starší žáky, kteří už ovládají základní prvky a učitel s nimi může diskutovat
3. liberální – určený pro učitele, který má zkušené žáky, kteří už mají látku osvojenou

5.1.3 Podle stylu řízení:

1. dominantní- autoritativní učitel,
2. neutrální- učitel bez emocí, jen informuje a oznamuje
3. integrační- spolupracuje s žáky, podporuje je

5.1.4 Podle používání metod:

1. novátor – používá nové metody a formy práce
2. tradicionalista – používá tradiční osvědčené metody, nezkouší novinky

(Dvořáková Hana, Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí, str. 58, 2007)

Pro každého pedagoga jsou důležité vědomosti, specifické dovednosti např. v TV a pedagogické schopnosti didaktické, výrazové a komunikativní, organizační a akademické. Pedagogické schopnosti podporují percepční, výrazové a komunikativní dovednosti, empatie a schopnost diagnostikovat dětské potřeby, flexibilně na ně reagovat a využívat dětskou aktivitu.

„Tyto schopnosti jsou v oblasti TV podloženy:

-praktickými pohybovými dovednostmi

-odbornými znalostmi vztahujícími se k osobnosti dítěte

-odbornými znalostmi a dovednostmi z oblasti tělesné výchovy“.

(Mužík, 1991)

5.2 Pedagogické zásady

Každý lektor aerobiku by měl při svých hodinách dodržovat pedagogické zásady, ať už v lekcích pro dospělé, tak i v lekcích pro děti. Mezi nejdůležitější patří zásada názornosti, kdy cvičencům lektor předvede čelem nebo zády daný krok. Jestliže je lektor zkušený, měly by využívat i metodu posloupnosti, kdy by měl postupovat od jednodušších kroků, vazeb po složitější, od známých kroků k méně známým, od pomalého tempa k rychlejšímu tempu a měl by postupně zvyšovat náročnost. Další podstatnou zásadou je přiměřenost. Přiměřenost k věku, přiměřenost k pohlaví, přiměřenost k zdatnosti cvičencům, přiměřenost ve výběru metod a forem, přiměřenost k zdravotnímu stavu cvičenců. Převážně v dětském aerobiku je podstatná zásada zajímavosti, kde děti musí lektor zaujmout a získat si jejich pozornost. Zásada uvědomělosti je důležitá v oblasti motivace lektorem a aktivitou cvičence. Jestliže lektor správně motivoval cvičence a ten je aktivní, následuje další důležitá zásada trvalosti, kdy se osvojují předvedené kroky, vazby, choreografie, měl by začít využívat i zásadu soustavnosti, ve které je hlavní cíl získání pravidelné pohybové aktivity a osvojování si správné techniky provedení. Ruku v ruce se zásadou trvalosti je zásada systematickosti, kdy je potřebné vytvořit systém pro výběr metod, forem.

5.3 Získání licence lektora

Pokud by si chtěl někdo udělat licenci na lektora aerobiku, tuto možnost nabízí ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy. Nebo další variantou je Svaz českého aerobiku, který nabízí kvalifikace ve všech třídách.

6 Hypotézy:

1. Předpokládám, že učitelé na prvním stupni základních škol nejsou z 80% odborně připraveni na výuku aerobiku v hodinách tělesné výchovy.
2. Domnívám se, že učitelé z 80% neznají specifika dětského aerobiku(odpovídající hudba, tempo, názvosloví, materiální podmínky).
3. Předpokládám, že se aerobik v 75% vyskytuje na základních školách pouze jako volnočasová aktivita.
4. Domnívám se, že učitelé využívají alespoň z 50% rytmickou gymnastiku pro rozvoj hudebně pohybových vztahů.

7 Praktická část

Praktická část mé diplomové práce byla tvořena dotazníky, které jsem rozdala na základních školách učitelům, kteří vyučují tělesnou výchovu na prvním stupni. Jako další rozšiřující a doplňkovou metodu jsem zvolila řízený rozhovor.

7.1 Dotazníky

„Dotazníky slouží k zjišťování informací v populaci nebo i v nějaké menší skupině osob. Na jejich základě dochází k vyhodnocování určitých skutečností a orientaci dalších kroků. Pokud má formu papírovou nebo elektronickou formu obvykle se jedná o jednoúčelový formulář“. (www.wikipedie.cz)

Je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob, charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů. (Skalková a kol., Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu, str. 86, 1983)

Největší potíže jsem měla s vytvořením dotazníku, sestavit sled otázek logicky za sebou, tak aby vyhovoval variantám ANO x NE. Jakmile jsem měla otázky seřazené, vyskytly se další potíže s přesným vyjadřováním a formulací otázek. Svůj první dotazník jsem vyzkoušela, jako pilotní vzorek, a díky této zkoušce jsem našla nedostatky. Jednalo se o přesné zadání otázek, kdy jsem musela otázku č.13 blíže specifikovat. Rychlost hudby si každý představí jinou, proto jsem musela uvést do závorky rychlost hudby určenou pro děti, což je 120BPM. Musela jsem blíže udat rychlost hudby. Otázku č. 18 a 19 jsem jsem sloučila do jedné, kdy zaškrtnli jen jednu variantu a k ní připsali pomůcky, které využívají při rytmické gymnastice.

Nakonec jsem došla k závěrečné verzi dotazníku, který měl 18 položek, většina byla zaškrťovací Ano x Ne. Dotazníky jsem osobně roznesla do škol s prosbou o vyplnění. Celkem jsem rozdala 172 dotazníků na 18 základních školách a zpět se mi jich vrátilo 94. Základní školy byly většinou z Prahy, pět dotazníků mám ze Slaného a 32

vyplněných dotazníků mám z mimopražských základních škol. Ze všech dotazníků, které mi byly vráceny, bylo 8 vyplněných muži a zbytek vyplnily ženy.

Při rozdávání dotazníků do jednotlivých pražských základních škol jsem očekávala větší ochotu ke spolupráci ze stran učitelů. Avšak návratnost dotazníků byla minimální, ať už z důvodů neochoty učitelů vyplňovat dotazník, tak ze strany vedení škol, z důvodu zaneprázdnění učitelů, proto nechtěli dotazníky přijmout.

Po malé návratnosti dotazníků jsem se obrátila na mimopražské základní školy v okolí svého bydliště, které byly vstřícnější a všech 57 dotazníků, které jsme rozdala, se mi vrátilo vyplněných.

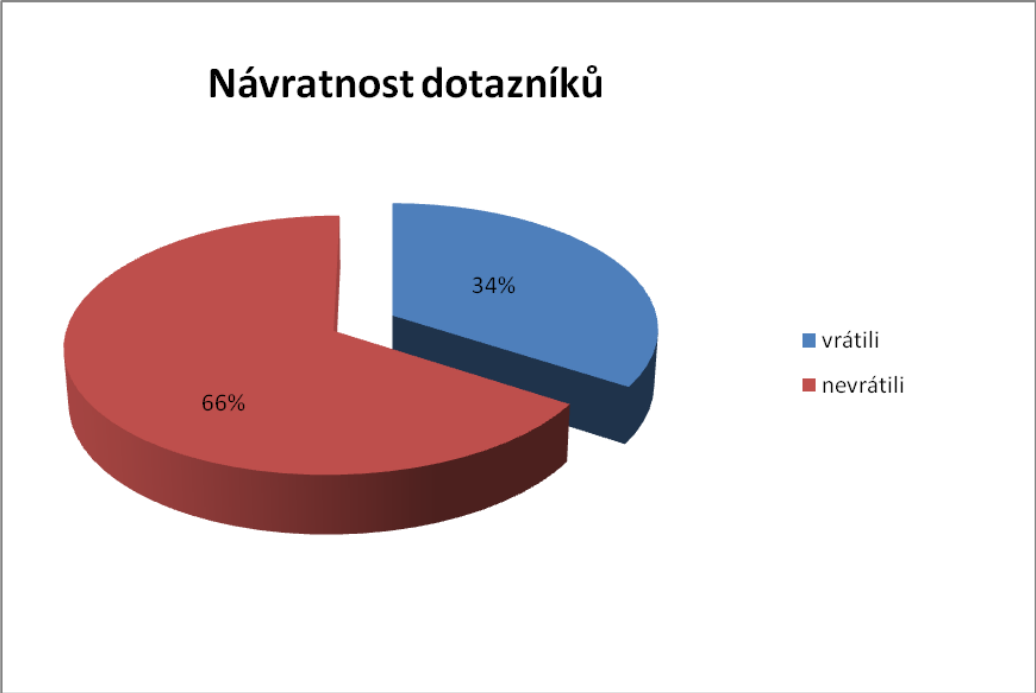
Při vyhodnocování dotazníků jsem měla více práce s otázkami, kde respondenti měli vypisovat odpověď vlastními slovy. Musela jsem si vytvořit kritéria správných odpovědí a podle toho vytvořit škály, do kterých jsem třídila dotazníky podle jejich odpovědí.

7.2 Řízený rozhovor

Řízený rozhovor jsem zvolila jako doplňující metodu. V dotazníku jsem nemohla použít všechny otázky, které jsem chtěla, proto jsem uvedla jen ty hlavní a doplňkové otázky jsem si ponechala pro řízený rozhovor. Pro řízené rozhovory jsem si vybrala učitele ze ZŠ Dolní Břežany, kteří mi ochotně, poctivě a rychle vyplnili dotazníky. Jejich věkové rozmezí je od 26 do 63 let, proto budou výsledky z dotazníků různorodé, zajímavé je porovnávat a všechny nejasnosti se snad vyjasní.

7.3 Výsledky dotazníků

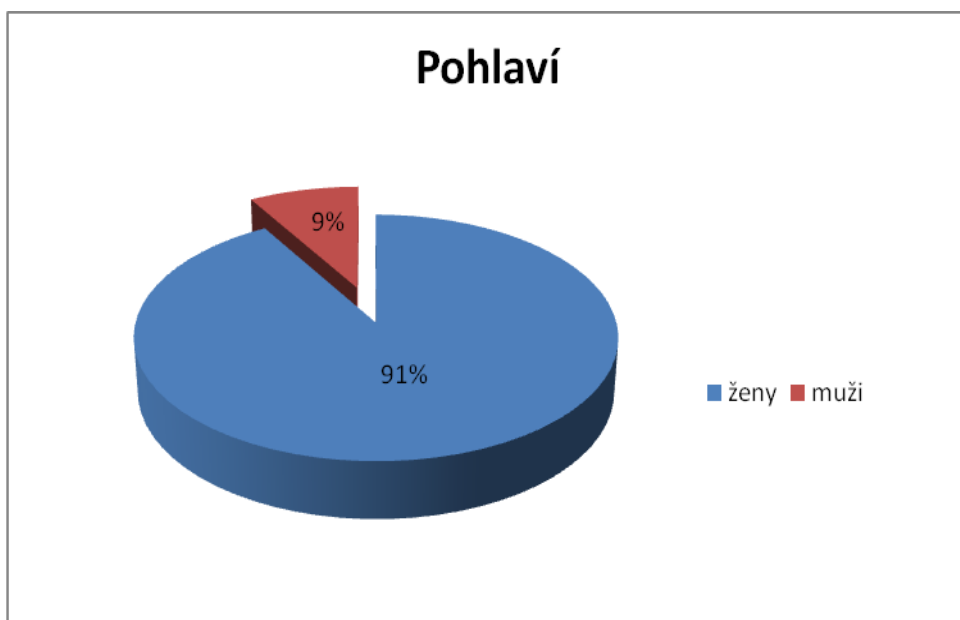
Před vyhodnocením dotazníků, zveřejňuji tři grafy, ve kterých uvádím faktory, které ovlivňují vyhodnocené odpovědi z dotazníků a jsou to: návratnost dotazníků, rozdělení respondentů na muže a ženy a lokalita základních škol, ze kterých se mi vrátily vyplněné dotazníky.



Graf 1 - Návratnost dotazníků



Graf 2 - Lokalita škol



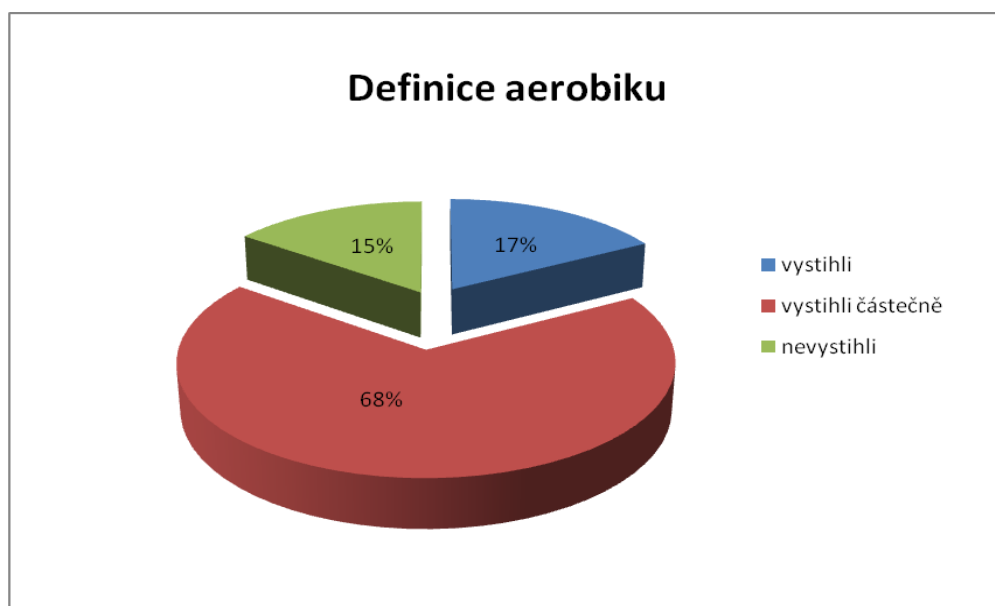
Graf 3 - Pohlaví

8 Výsledky výzkumu

Otázka č. 1 : Když se řekne aerobik, co si pod tím představím?

Ve vyhodnocování této otázky jsem si stanovila škálu 3 možných odpovědí, ve kterých jsem si určila 3 kritéria, která vystihují podstatu a význam aerobiku. Určila jsem si je z definice aerobiku, kterou uvádím v teoretické části, z knihy Aerobik kompletní průvodce a jsou to: aerobní cvičení, hudební doprovod, posilování. Tato kritéria jsem si určila z definice aerobiku viz. Definice aerobiku v teoretické části mé diplomové práce. Jestliže byla všechna tato tři kritéria splněna, odpověď patřila do škály „vystihli“. Jestliže chybělo jedno kritérium, odpověď patřila do škály „vystihli částečně“. Pokud se neobjevila v odpovědi ani jedna z mých podmínek, zařadila jsem odpověď do škály „nevystihli vůbec“.

Definici aerobiku správně vystihlo 17% respondentů, což je 16 odpovědí. 68%, což je 64 správných odpovědí vystihlo podstatu částečně a 15%, což je 14 respondentů nenapsali ani jedno z mých zvolených kritérií.



Graf 4 – Definice aerobiku

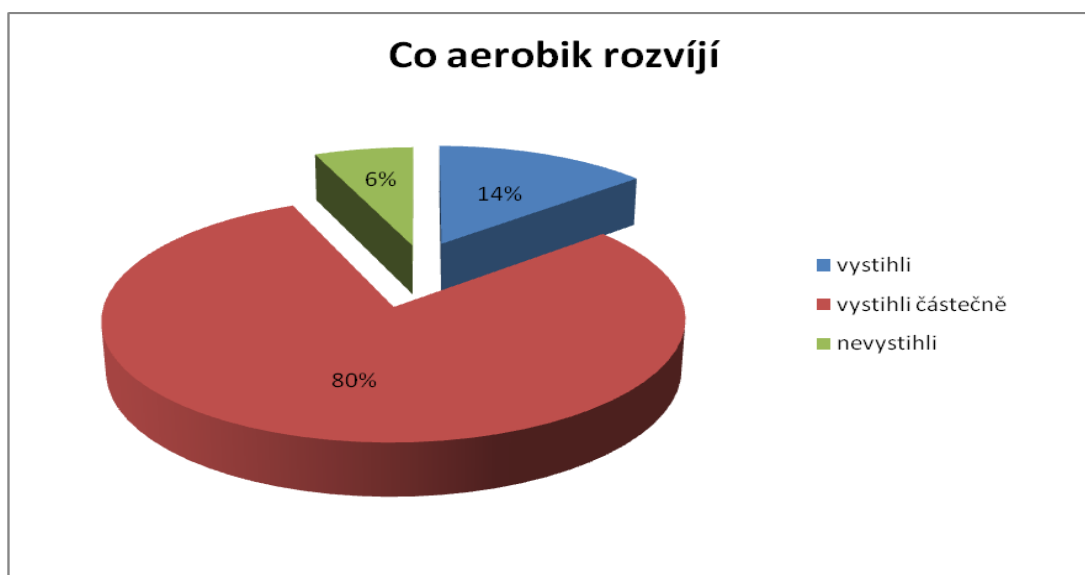
Otázka č. 2. :Co podle Vás může aerobik v žácích rozvíjet?

(např. :pohybové schopnosti, dovednosti ..)

Rovněž i v druhé otázce jsem si stanovila 3 škály pro vyhodnocení odpovědí. Zvolila jsem si 6 znaků a k úplné odpovědi mi stačilo uvést 4 z šesti. Mezi vybraných šest znaků jsem zařadila: prostorová orientace, kondice, cit pro rytmus, pohybové dovednosti, pohybové schopnosti, koordinace pohybů a pohybová paměť. Kritéria jsem si zvolila z obecně platných zásad v gymnastice a zároveň i v aerobiku. Dostačující počet 4 znaků splnilo 14% odpovědí, což je 13 respondentů.

Prostřední škála se pohybovala v rozmezí 3 správných odpovědí až po jednu. Tato škála byla opět nejpočetnější, patří sem 80% odpovědí, což odpovídá 75 respondentů.

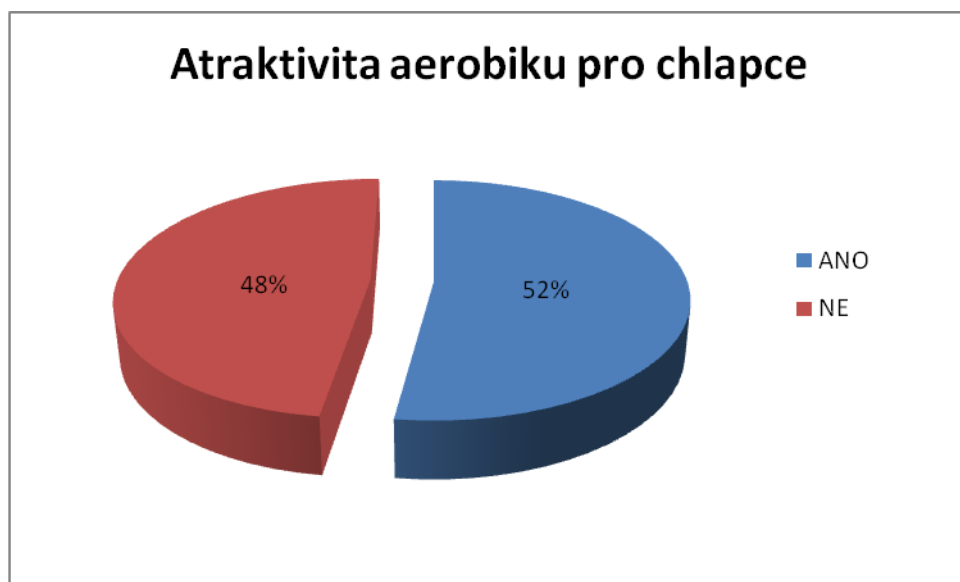
Poslední škálu tvoří dotazníky, ve kterých respondenti neuvěli ani jeden správný znak a nebo položku proškrtnli. Tuto položku tvoří 6% odpovědí, tedy jen 6 dotazníků.



Graf 5 – Co aerobik rozvíjí

Otázka č. 3 : Myslíte si, že je aerobik zajímavý i pro chlapce?

Výsledky v této položce jsou téměř vyrovnané. Kladnou odpověď, že aerobik je pro chlapce zajímavý označilo 52% dotázaných, tedy 49 respondentů. Zbytek 48%, to je 45 osob, označilo odpověď, že aerobik pro chlapce není atraktivní.

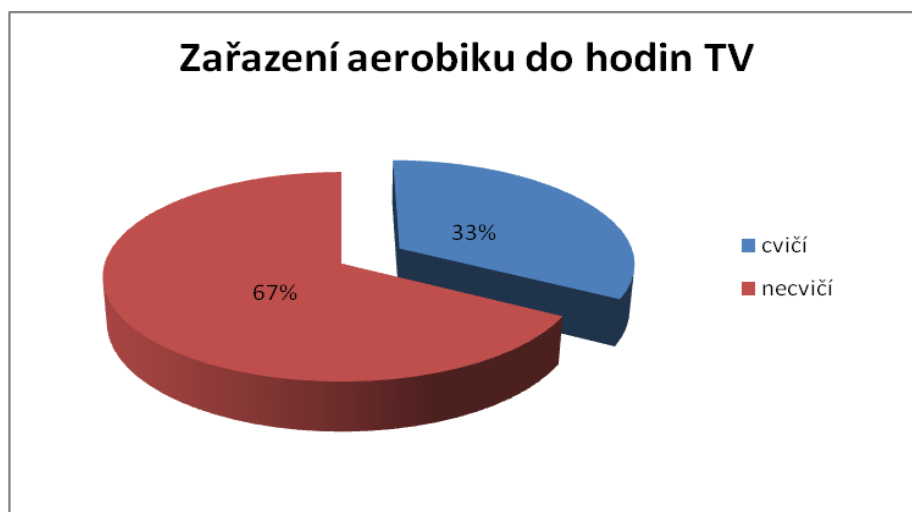


Graf 6 – Atraktivita aerobiku

Otázka č. 4: Cvičíte se svými žáky v hodinách TV aerobik?

Otázka číslo čtyři je v mém dotazníku zlomová. Od ní se rozdělují respondenti na ty, kteří budou dále odpovídat na otázky č. 5, 12, 13, 14.(otázky ohledně pravidelnosti cvičení aerobiku, rychlosti a tempa hudby, používaného názvosloví). Druhá část respondentů na tyto otázky odpovídat nebude. Položka nebyla jen zaškrťovací, dala jsem prostor pro vyjádření důvodu, proč aerobik cvičí a proč ne.

Z 94 respondentů zaškrtno Ano 33%, tedy 31 učitelů a Ne 67%, což je 63 dotázaných. Důvody psali jen někteří (67 z celkových 94).



Graf 7 – Zařazení aerobiku do hodin TV

Otázka č. 5: Cvičíte s dětmi aerobik pravidelně?

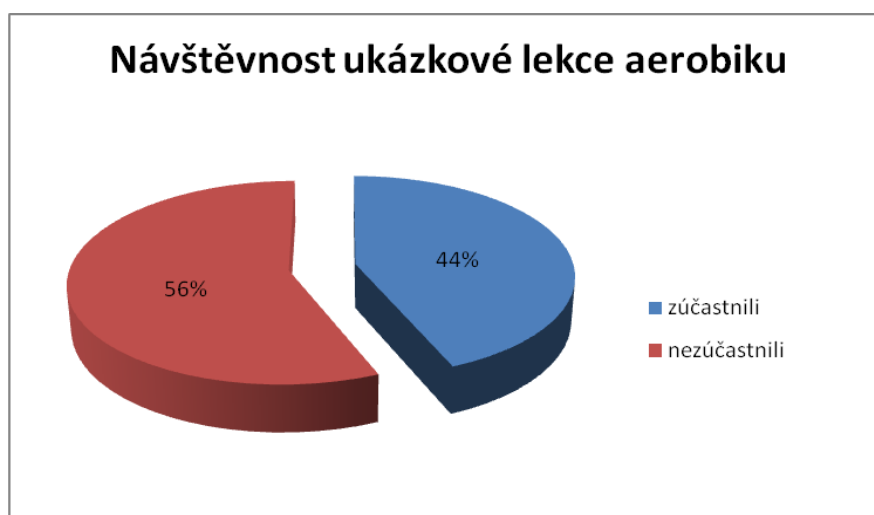
Na tuto otázku odpovědělo pouze 31 respondentů, kteří zaškrtnuli v předešlé otázce ano. Z 31 jich zaškrtnulo 32% učitelů (10 dotázaných), že pravidelně cvičí aerobik a zbylých 68%, tedy 21 učitelů, že aerobik necvičí pravidelně.



Graf 8 – Pravidelné zařazování aerobiku do hodin TV

Otázka č. 6: Navštívila jste někdy hodinu aerobiku pro děti jako pozorovatel / přihlížející?

Ukázkovou lekci aerobiku shlédlo 41 dotázaných odpovědělo kladně, to je 44% z celkového počtu 94 respondentů. Zbýlých 56%, to je 53 učitelů uvedlo, že se žádné ukázkové lekce nezúčastnilo.



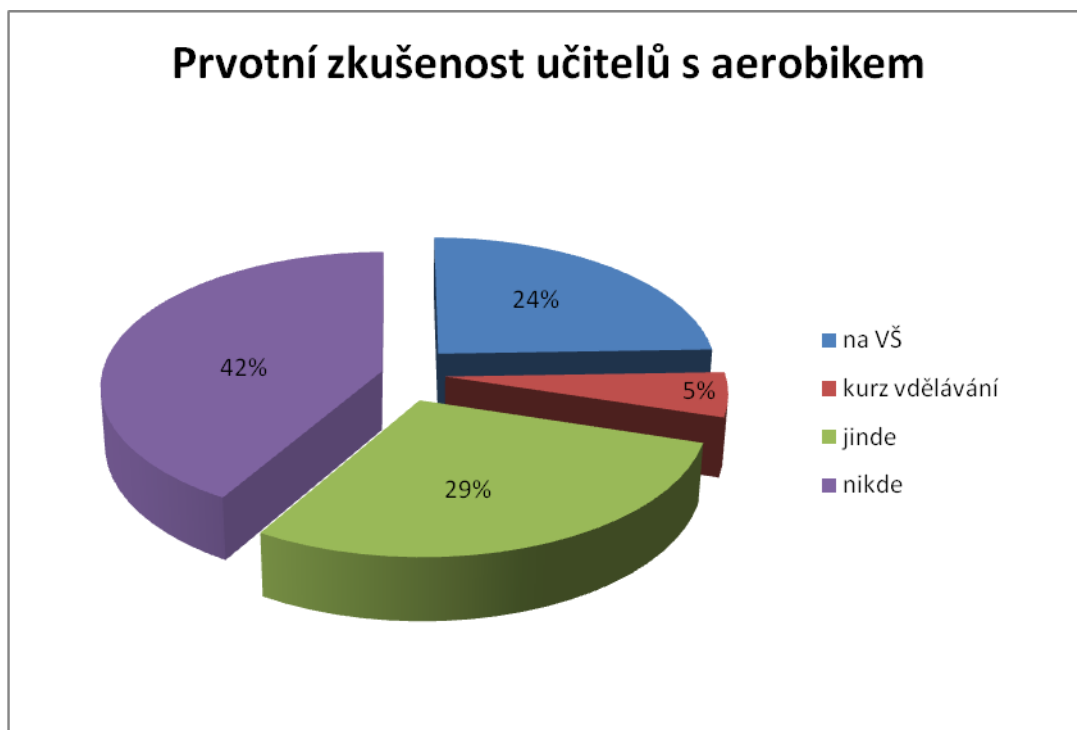
Graf 9 – Návštěvnost ukázkové lekce aerobiku

Otázka č. 7 : S problematikou aerobiku pro děti jsem se seznámila

- a) na VŠ
- b) v kurzu dalšího vzdělávání
- c) jinde, kde.....
- d) nikde

V této položce jsem nabídla čtyři typy odpovědí. Domnívala jsem se, že každý vždy zakroužkuje jen jeden typ odpovědi, avšak některé odpovědi byly kombinované (na VŠ + na kurzu dalšího vzdělávání, nebo na VŠ + jinde a to ve fitness studiích, nebo na zájmových kroužcích).

Bohužel nejčastěji zvolená odpověď byla nikde a to devětatřicetkrát, čemuž odpovídá 42%. Druhá nejčastěji zvolená odpověď byla jinde a to 27x, tedy 29% dotázaných. Ze studií na vysoké škole zná aerobik 23 dotázaných učitelů, což je 24%. Pouze 5%, to je 5 učitelů, se seznámilo s aerobikem v kurzu dalšího vzdělávání.

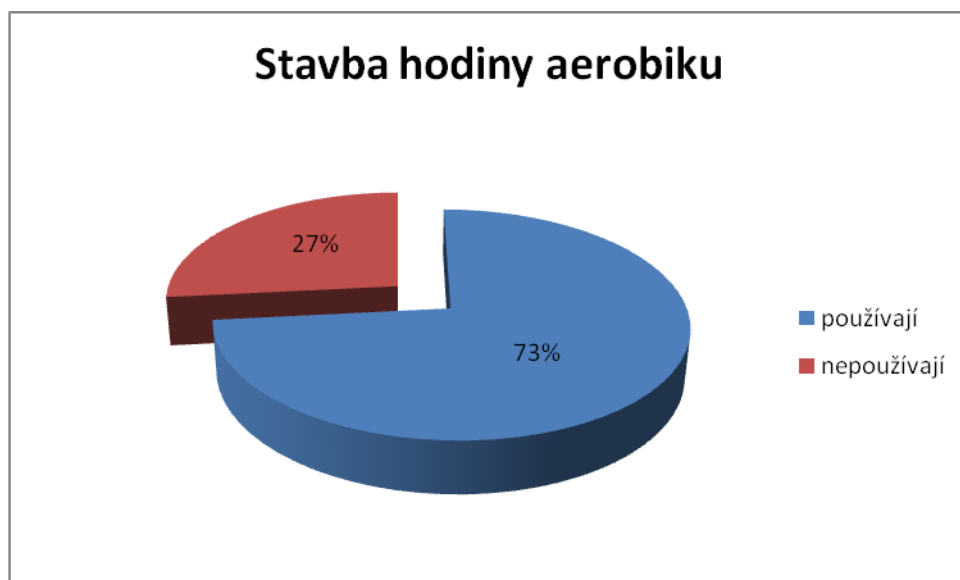


Graf 10 – Prvotní zkušenost s aerobikem

Otázka č. 8: Napište, z jakých částí se má skládat hodina aerobiku.

U otázky číslo 8 jsem si opět stanovila 3 kritéria. Důležité pro mne bylo, zda učitelé znají základní části lekce aerobiku: zahřátí, hlavní část, strečink. Při výběru kritérií jsem vycházela ze stavby hodiny aerobiku, kterou popisují v teoretické části. Pokud jim chyběl jeden z těchto údajů, celou otázku jsem nepočítala jak správně zodpovězenou.

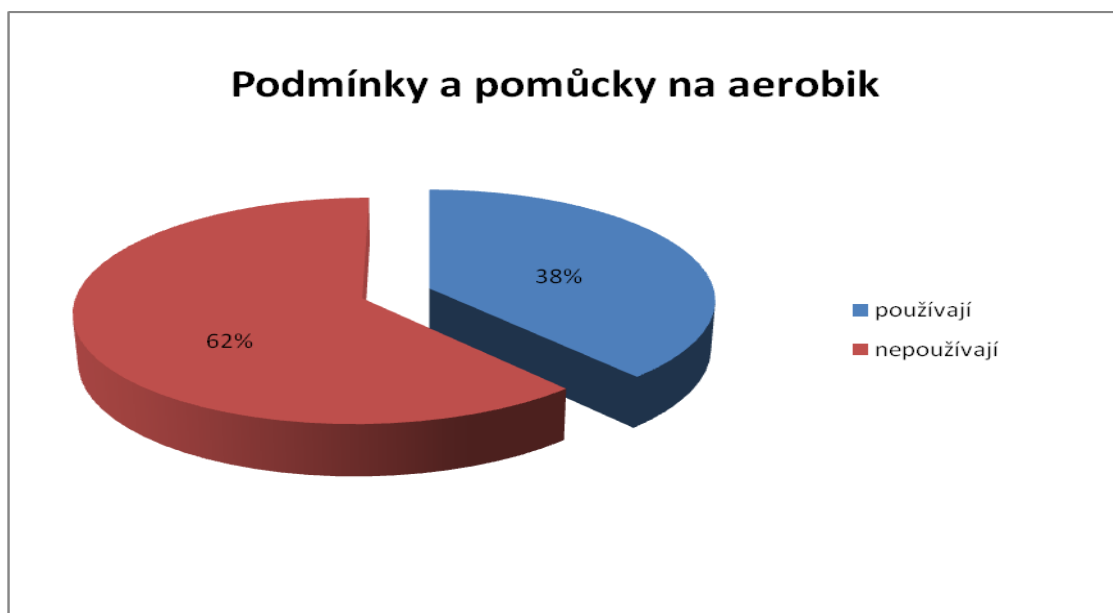
Základní části lekce aerobiku znalo 73%, což je 69 učitelů a zbylých 27%, tedy 25 respondentů uvedlo špatné odpovědi.



Graf 11 – Stavba hodiny aerobiku

Otázka č. 9.: Které vhodné materiální podmínky považujete za nezbytné pro aerobik?

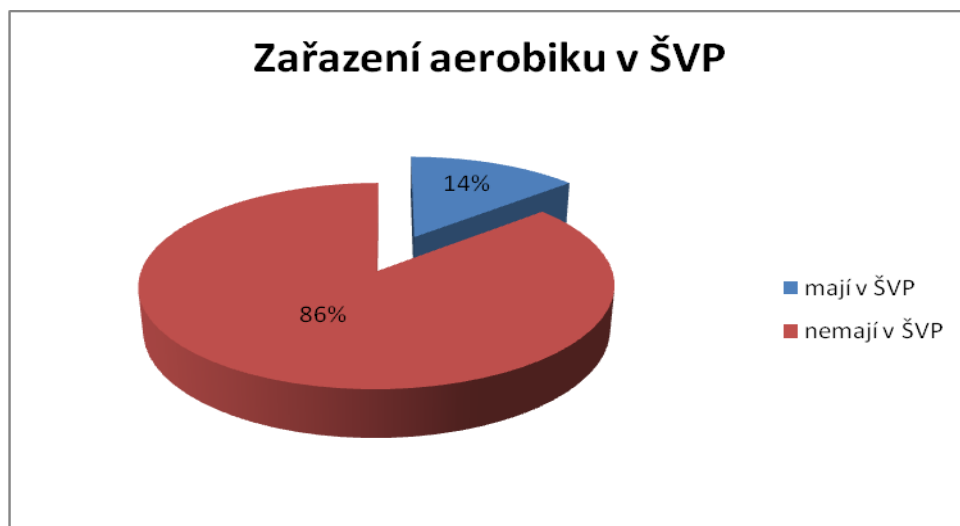
Otázka číslo 9 také nebyla zaškrťovací, proto jsem si zvolila 6 faktorů, které by učitelé měli znát a to: používání hudby, používání pomůcek, vhodné oblečení, vhodná obuv, pitný režim, vhodný prostor. Tyto faktory jsem vybrala z obecně platných zásad, které jsou stanoveny pro aerobik a jsou uváděny ve všech publikacích o aerobiku, např. Aerobik kompletní průvodce. Abych počítala odpověď jako správnou, určila jsem si minimální počet tří správně uvedených faktorů. Tuto podmínku splnilo 36 dotázaných, tedy 38% a nespĺnilo 58 učitelů, to je 62% dotázaných.



Graf 12 – Podmínky a pomůcky pro aerobik

Otázka č. 10 : Máte aerobik zařazen ve Vašem ŠVP?

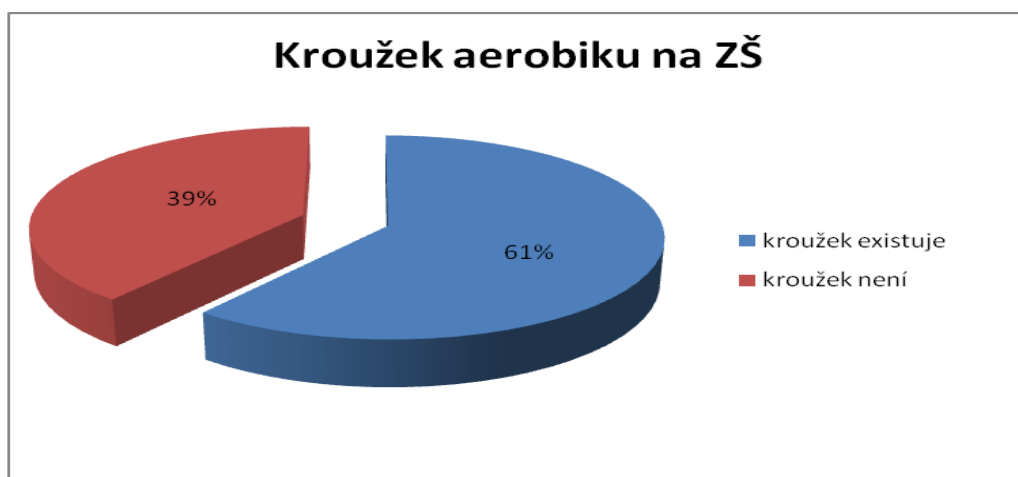
81 tázaných učitelů odpovědělo, že aerobik nemá zařazen ve školním vzdělávacím programu. Zbylých 13 odpovědí zakroužkovalo kladnou odpověď, že aerobik mají zařazen ve svém školním vzdělávacím programu. Uvedeno v procentech 86% dotázaných učitelů nemá zařazen ve svém ŠVP aerobik a 14% ano.



Graf 13 – Zařazení aerobiku v ŠVP

Otázka č. 11.: Existuje na Vaší škole možnost navštěvovat kroužek aerobiku?

Podle výsledků se aerobik na školách vyskytuje ve formě odpoledního zájmového kroužku podle 57 dotázaných respondentů, což je 39%, zbylých 37 odpovědělo, že se na jejich školách kroužek aerobiku nenabízí, tedy 61 % dotázaných uvedlo, že aerobik nemají ani ve formě zájmového kroužku na své základní škole.



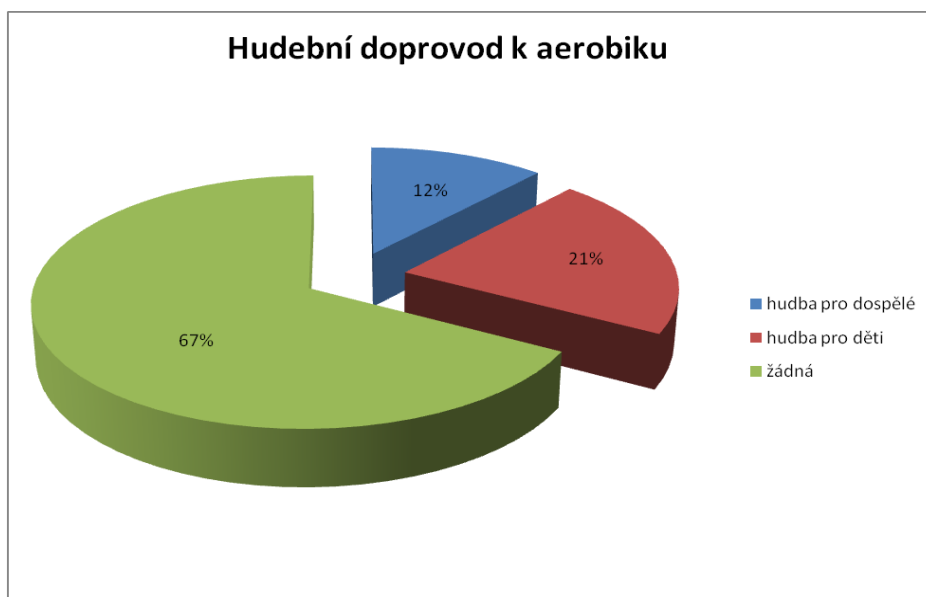
Graf 14 – Kroužek aerobiku na ZŠ

Otázka č. 12: Při aerobiku používám hudbu na aerobik, která je určena přímo:

a) pro děti

b) pro dospělé

Předpokládala jsem, že na tuto položku budou odpovídat jen ti, kteří zaškrtnou, že aerobik cvičí (31). Ve výsledcích mi vyšlo, že hudbu pro dospělé používá 12% učitelů, tedy, 11 učitelů, hudbu pro děti používá 21% dotázaných, tedy 20 učitelů. A 67% dotázaných, tedy 63, otázku buď proškrtnou, nebo se k ní nevyjádřili, protože aerobik necvičí.



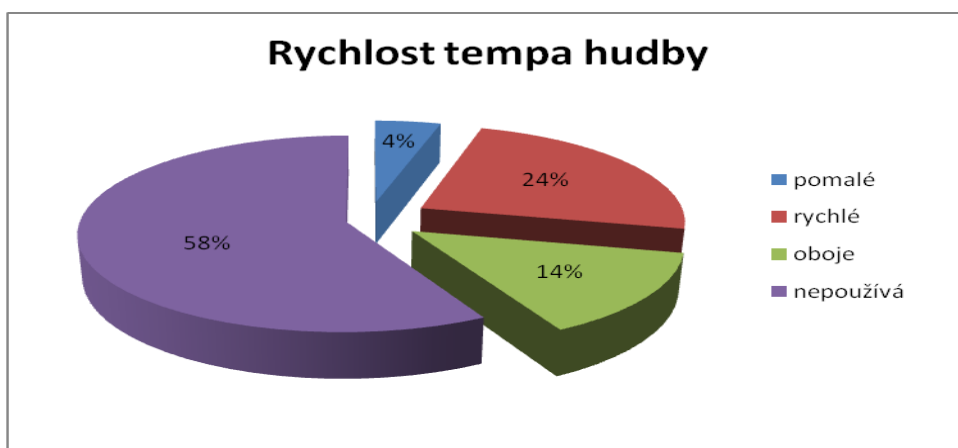
Graf 15 – Hudební doprovod k aerobiku

Otázka č. 13. : Při aerobiku používám tempo hudby (120 BPM) :

a) rychlé

b) pomalé

Otázka číslo 13 je podobná otázce předešlé. 15 učitelů, tedy 14% používá tempo rychlé i pomalé, 5 učitelů, tedy 4%, používá pomalé tempo. 26 učitelů, tedy 24%, používá rychlé tempo. A zbylých 63 respondentů, tedy 58%, nevědí, jaké tempo hudby mají používat.



Graf 16 – Rychlost tempa hudby

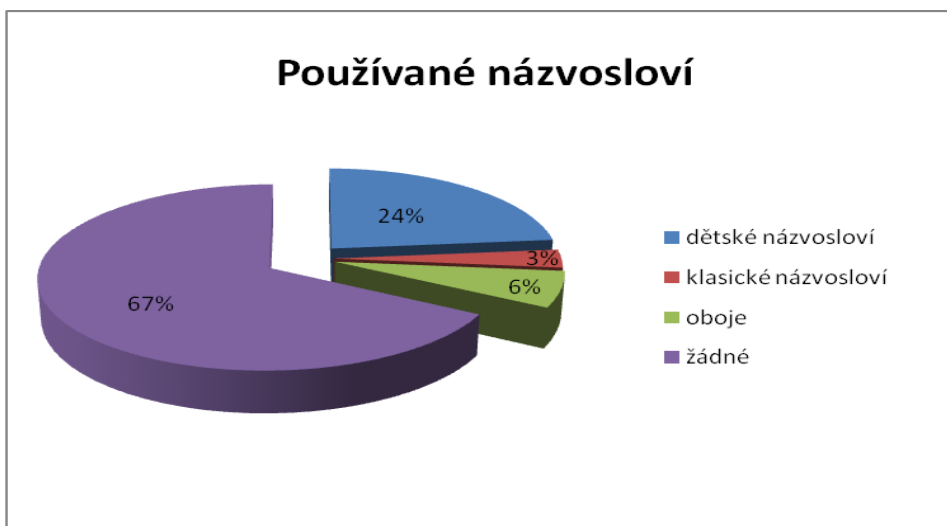
Otázka č. 14. : Při aerobiku používám :

a) názvosloví pro děti - uveďte př.

b) názvosloví pro dospělé – uveďte př.....

I v této položce odpovídalo pouze 31 respondentů.

Výsledná čísla znějí takto: 24%, tedy 22 učitelů, výhradně používá názvosloví pro děti, 3%, tedy 3 učitelé, používá pouze názvosloví pro dospělé a 6%, tedy 6 učitelů, zaškrtnlo obě varianty. 67% zbylých procent, tedy 63 respondentů, nepoužívá žádné, protože aerobik vůbec necvičí.



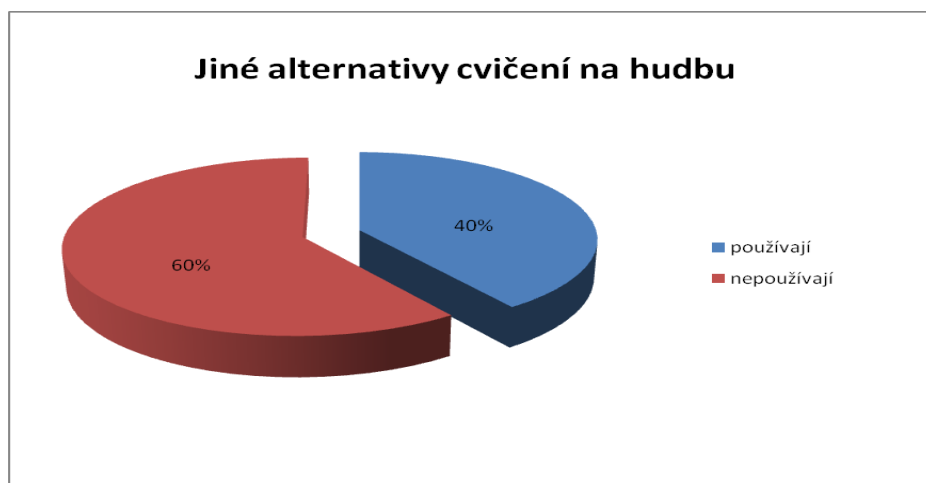
Graf 17 – Používané názvosloví

Otázka č. 15. :Využíváte místo aerobiku jinou alternativu cvičení na hudbu ve svých hodinách TV?

ANO – jakou?

NE – proč?

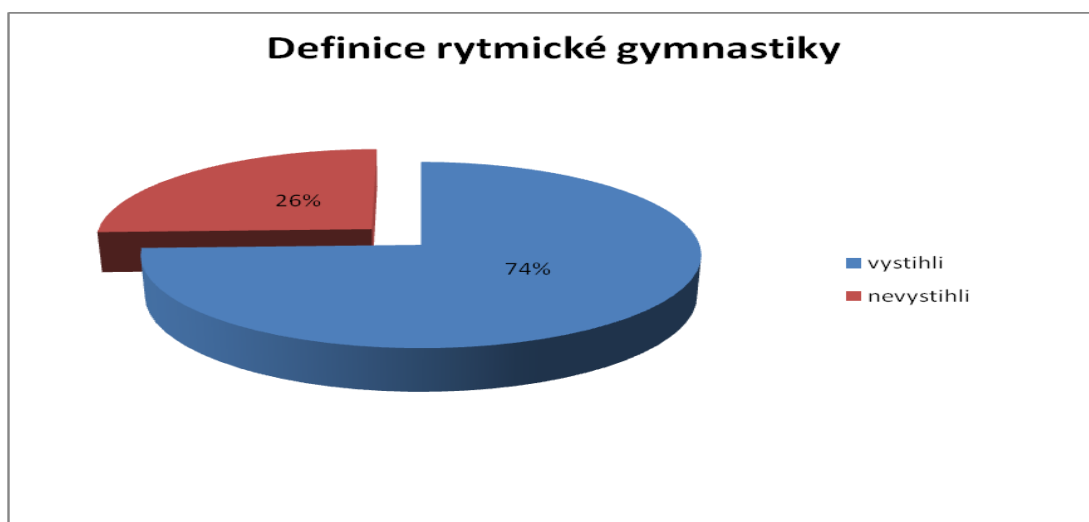
40%, tedy 54 učitelů odpovědělo, že ve svých hodinách tělesné výchovy praktikuje cvičení na hudbu a 60% učitelů, tedy 54 dotázaných se svými žáky na hudbu necvičí.



Graf 18 – Jiné alternativy cvičení na hudbu

Otázka č. 16.:Napište vlastními slovy, co rozumíte pod slovy rytmičká gymnastika.

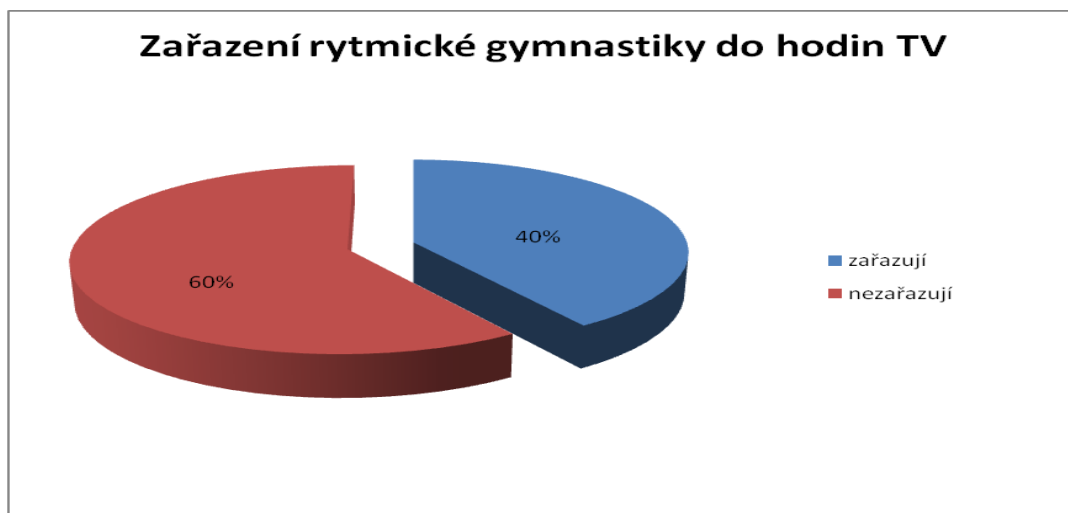
Z dotazníků jsem uznávala odpovědi, ve kterých bylo uvedeno, že rytmičká gymnastika je rytmičké cvičení na hudbu s gymnastickými prvky, při kterých se může používat náčiní. Tato kritéria jsem zvolila z druhů rytmičké gymnastiky, teoretické části mé diplomové práce, z knihy Rytmičké druhy gymnastiky v pohybové rekreaci. Tuto odpověď splnilo 74% dotázaných, to je 70 učitelů, nesplnilo 26%, tedy 24 respondentů.



Graf 19 – Definice rytmičké gymnastiky

Otázka č.17.: Zařazujete do svých hodin TV rytmickou gymnastiku?

Na otázku, za zařazují do svých hodin tělesné výchovy rytmickou gymnastiku odpovědělo 40% respondentů, tedy 38 učitelů, ANO a 60% respondentů, tedy 56 učitelů, že nezařazuje.



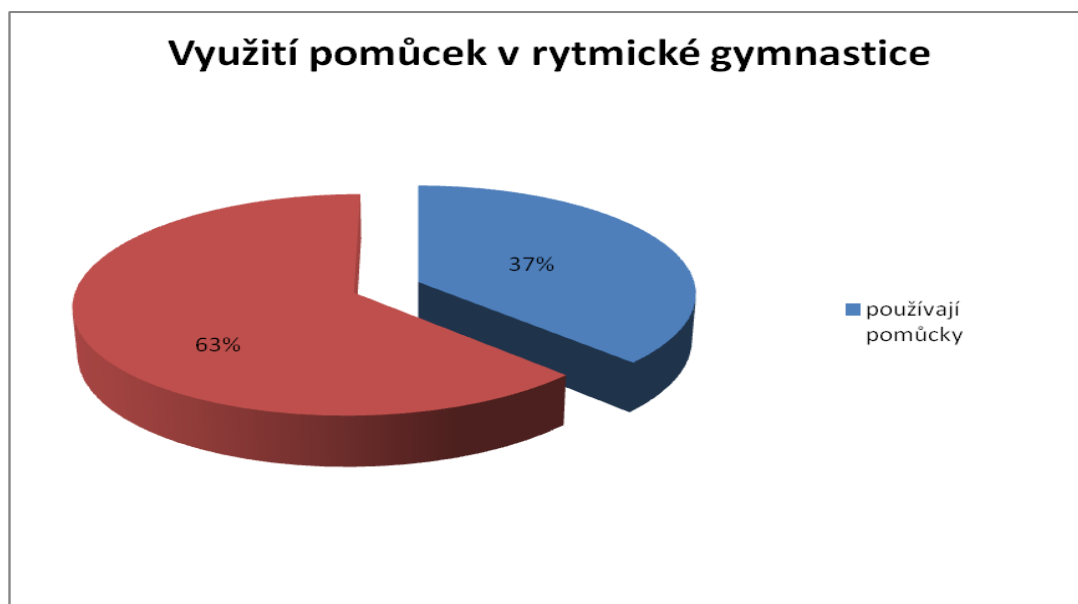
Graf 20 – Zařazení rytmické gymnastiky do hodin TV

Otázka č. 18. Používáte v rámci rytmické gymnastiky náčiní? (míče, kroužky, švihadla, šátky atd.)

ANO–uved'te př.

NE

Při cvičení rytmické gymnastiky používá náčiní 37% dotázaných, tedy 35 učitelů a 63% respondentů, tedy 59 učitelů, náčiní nevyužívá.



Graf 21 – Využití pomůcek v rytmičké gymnastice

9 Řízený rozhovor

Pro metodu řízeného rozhovoru jsem si vybrala učitele ze základní školy Dolní Břežany, kterou jsem absolvovala a do níž jsem až do loňského roku chodila na náslechy. Vyšli mi vstříc i s mými dotazníky. Spolupracovalo se mnou 10 učitelů z prvního i druhého stupně, kteří učí tělesnou výchovu na prvním stupni. Z dotazníku jsem si vybrala 4 položky, u kterých jsem potřebovala zjistit hlubší vysvětlení, objasnění, které bylo nutné hlouběji objasnit a v dotazníku už na ně nebyl prostor. Vybrala jsem si otázky 7, 10, 11, 18.

Jejich věkové rozpětí se pohybuje od 28 let do 57 let. Už jen z tohoto hlediska je patrné, že starší učitelé se při svém studiu nemohli setkat a blíže poznat aerobik, který se zviditelnil zhruba před 30 lety.

10 Diskuse

Hypotéza č. 1.: Předpokládám, že učitelé na prvním stupni základních škol nejsou z 80% odborně připraveni na výuku aerobiku v hodinách tělesné výchovy.

Hypotéza číslo 1 se mi potvrdila. K tomuto závěru jsem dospěla z odpovědí na otázku číslo 7 (**S problematikou aerobiku pro děti jsem se seznámila**), kdy mi 24% učitelů odpovědělo, že se s výukou aerobiku seznámilo při studiu na vysoké škole.

Pro objasnění tak vysokého procenta, jsem si chtěla ověřit řízeným rozhovorem. Nejmladší učitelka (TB) je absolventka Univerzity Karlovy, která studia skončila před třemi lety, její specializace byla německý jazyk, tudíž se s metodikou nácviku aerobiku na vysoké škole nemohla setkat. Lekce aerobiku navštěvuje ve svém volném čase ve fitness, a proto používá aerobik ve svých hodinách tělesné výchovy. Jelikož je nyní třídní učitelkou druhé třídy, využívá dětské názvosloví a pohádkové písně a skladby pro děti, cvičí s náčiním, které má k dispozici ze školní nářadovny.

Hodiny tělesné výchovy vede i pan učitel (JB) z druhého stupně, který je absolvent FTVS. Ten učí chlapce tělesnou výchovu v páté třídě a aerobiku se s nimi nevěnuje, avšak při vysokoškolském studiu se s aerobikem setkal.

Další učitelkou, která učí tělesnou výchovu je druhostupňová paní učitelka (HG), která nemá vystudovanou vysokou pedagogickou školu, ale aerobiku se věnuje ve svém volném čase jako lektorka. Své znalosti aerobiku získala při studiích na sportovním gymnáziu a v dalších kurzech dalšího vzdělávání. Tělesnou výchovu učí dívky z páté třídy, se kterými aerobik pravidelně cvičí. Ve svém volném čase vede i lekce aerobiku pro dospělé ženy.

Paní učitelka (KL) druhé třídy si v letošním roce dokončuje vysokoškolská studia na VŠ v Olomouci, její specializace je výtvarná výchova a s aerobikem se při studiu na VŠ nesešla, proto ho ani necvičí, ale zato cvičí rytmickou gymnastiku.

Zbylé paní učitelky mají vysokoškolské vzdělání z dob, kdy se aerobik na VŠ nepřednášel, proto nemají základní znalosti. Nebyl jim nabídnut ani kurz dalšího vzdělání, protože ty jsou nejčastěji nabízeny na jiné předměty jako je český jazyk a matematika. Nicméně rytmickou gymnastiku s náčiním i bez náčiní, taneční kroky a relaxační cviky na hudbu ve svých hodinách využívají všechny.

Nejpočetnější odpověď, tedy 42% respondentů se s aerobikem neseznámila nikde. Učitelé buď nejevili osobně zájem o doplnění si znalostí a dovedností z tohoto oboru, nebo jim nebyla nabídnuta možnost zúčastnit se dalšího vzdělávacího kurzu, ve kterém by se s cvičením aerobiku seznámili. Tuto informaci jsem získala i z řízeného rozhovoru, který jsem vedla na své bývalé základní škole Dolní Břežany s učitelem tělesné výchovy na prvním stupni, nebo mi ji učitelé dopsali k odpovědi neseznámilo nikde.

29% respondentů z řad učitelů se seznámilo s aerobikem v rámci odpoledních zájmových kroužků na základních školách, ve fitness studiích, nebo z videokazet pod vedením např. Olgy Šípkové. Pouze 5 % učitelů se s aerobikem seznámilo v kurzu dalšího vzdělávání. Předpokládám, že těchto 34% učitelů, bude méně kvalitně teoreticky

i prakticky připraveno na vedení hodiny aerobiku, než učitelé z VŠ, a tím mi hypotézu potvrdí.

56% dotázaných mi odpovědělo na otázku č.6 (**Navštívila jste někdy hodinu aerobiku pro děti jako pozorovatel/přihlížejíci**), že se nikdy nezúčastnilo ukázkové hodiny aerobiku pro děti ani jako pozorovatel, či přihlížejíci, proto usuzuji, že do těchto 56% procent patří 42% těch respondentů, kteří mi v předešlé otázce napsali, že se nikde s aerobikem neseťkali.

Jelikož 24% učitelů odpovědělo, že se s aerobikem seznámilo na studiu VŠ, mělo by tedy stejné procento souhlasit i v odpovědích na otázky, které se týkají teoretických a praktických znalostí aerobiku, jako je definice aerobiku, skladba hodiny aerobiku a vliv aerobiku na rozvoj dětí, což jsou doplňující otázky k hypotéze č. 1.

Otázku č.1 **Když se řekne aerobik, co si pod tím představím?**správně vystihlo jen 17% respondentů, tedy 16 učitelů. Čekala bych, že 24% učitelů, kteří se seznámili s aerobikem na VŠ, by mělo znát alespoň jeho definice. Usuzuji, že rozdíl sedmi procent vznikl špatným, nebo nepřesným písemným vyjádřením respondentů. Na tuto položku z dotazníku navazuje druhá otázka (**Co podle Vás může aerobik v žácích rozvíjet?**), kdy 80% učitelů nedokázalo správně vystihnout, co vše aerobik může rozvíjet. Předpokládám, že když 80% neví, co aerobik rozvíjí, je zbylých 17% těch, kteří znají definici aerobiku viz. předešlá otázka a 3%, která náhodně definici odhadla.

Další otázka č.8(**Napište, z jakých částí se má skládat hodina aerobiku**), která mi měla potvrdit hypotézu, že učitelé nejsou z 80% odborně připraveni na výuku aerobiku, byla znalost skladby hodiny aerobiku. Odpovědi z této otázky mi hypotézu vyvrací, protože 73% učitelů správně popsalo části hodiny aerobiku, to znamená, že i ti, kteří se s ním neseznámili. Domnívám se, že učitelé jen odhadovali a 7 učitelů zkusilo navrhnout, že aerobik má možná stejné části jako klasická hodina tělesné výchovy. Nejčastější opomíjenou částí byl strečink. Některé odpovědi byly vynikající se správnými, dokonce anglicky napsanými, názvy části lekce aerobiku, byli to ti, kteří se aerobiku aktivně věnují.

Zařazení aerobiku do ŠVP mi opět potvrdilo hypotézu v otázce č.10 (**Máte aerobik zařazen ve Vašem ŠVP?**), že učitelé nejsou odborně připraveni na výuku aerobiku, potvrdilo jen 14% dotázaných, a proto nezařadili aerobik při tvorbě do svého ŠVP.

Tuto hypotézu mi potvrzují i učitelé při řízeném rozhovoru, proto jsem se na aerobik v ŠVP zeptala i učitelů ze ZŠ Dolní Břežany. Jelikož tvorbu ŠVP měly paní učitelky rozvrženou podle předmětů a ne podle ročníků a oblast tělesné výchovy sestavoval pan učitel, dalo se očekávat, že aerobik nebude zmíněný.

Hypotéza č. 2.: Domnívám se, že učitelé neznají z 80% specifika dětského aerobiku (odpovídající hudba, tempo, názvosloví, materiální podmínky.

Druhá hypotéza se mi potvrdila v položkách, ve kterých se ptám na specifika dětského aerobiku (tempo hudby, výběr hudby, názvosloví, materiální podmínky). Hlavní pro mne byla v této hypotéze otázka č.9. (**Které vhodné materiální podmínky považujete za nezbytné pro aerobik?**), vztahující se k podmínkám pro aerobik(vhodný prostor, používání hudby, pitný režim, vhodná obuv a oblečení). Správné podmínky pro aerobik uvedlo pouhých 38% respondentů, což je méně jak polovina dotázaných. Nejčastěji uváděné podmínky byly: tělocvična, hudba, správná obuv a oblečení. Pomůcky byly často jen vypsány a učitelé neuvedli žádnou z dalších podmínek, proto jsem seznam pomůcek počítala za jednu položku. Překvapilo mne, že ve většině dotazníků chyběl pitný režim, který je důležitý v hodinách tělesné výchovy, natož při hodině aerobiku.

Hypotézu potvrzují i otázky ohledně specifčnosti dětského aerobiku - tedy hudba, její tempo, které obsahují otázky č. 12. (**Při aerobiku používám hudbu na aerobik, která je určena přímo?**) a č.13.(**Při aerobiku používám tempo hudby (120 BPM)**). Domnívám se, že těch 67% učitelů, kteří neznají definici aerobiku odpovídá 67% těch, kteří ani nevědí, jakou hudbu mají používat, nebo hudbu neslyší a patří mezi ně i 61% učitelů, kteří nevědí, jaké tempo mají používat.

Poslední otázka k této hypotéze je č. 14.(**Při aerobiku používám názvosloví:**)

Těšila jsem se především na jejich odpovědi v doplňující části, kdy měli dopisovat používané názvosloví. Ti, kteří používají názvosloví pro dospělé, psali klasické a nejpoužívanější kroky: step touch, side to side, grapevine, leg curl, mambo. Ti, kteří zaškrtli dětské názvosloví, uváděli nejčastěji: medvídek, sluníčko, mašinka, dva kroky vedle sebe, chůze, přenášení váhy, ťuk špičkou, panák, „vé“, šlapeme. Jedna paní učitelka mi dokonce napsala básničku a k ní metodiku:

Jdeme s pejskem na procházku,	chůze vpřed (march)
vedeme ho na provázku,	chůze vzad
zvedej pejsku nožičky,	2x P/L koleno nahoru (knee up)
přeskakujeme loužičky.	2X poskok snožmo.

Ale všichni se shodli v tom, že pro mladší žáky, což většinou uváděli první a druhou třídu, používají dětské názvosloví a pro starší žáky, což je třetí, čtvrtá a pátá třída, používají názvosloví pro dospělé. Stejných 67% respondentů, jako tomu bylo v případě použití hudby, neví, jaké mají používat názvosloví.

Hypotéza č. 3.: Předpokládám, že se aerobik v 75% vyskytuje na základních školách pouze jako volnočasová aktivita.

Tato hypotéza se mi potvrdila jen částečně. Počítala jsem s více kladnými odpověďmi, na otázku č.11(**Existuje na Vaší škole možnost navštěvovat kroužek aerobiku?**), protože jsem měla dojem, že kroužek aerobiku je na školách oblíbený a žádaný hlavně z řad dívek a jejich rodičů. Sama jsem v loňském roce vedla kroužek aerobiku na základní škole. Učila jsem dvě skupiny dívek mladšího školního věku rozdělené podle tříd. Zájem byl velký, kapacita kroužku byla zcela zaplněná, bohužel jsem v letošním roce nemohla pokračovat z důvodu dokončení studia.

Zařazení aerobiku jako volnočasové aktivity mne zaujal, proto jsem se na něj soustředila blíže v řízeném rozhovoru. Kroužek aerobiku na ZŠ Dolní Břežany existuje více jak deset let. Lektorky jsou odborně připraveny, většinou jsou objednány přes

agentury, tudíž jejich odbornost musí být prokázána. Kroužek má kapacitu 25 volných míst a každoročně je plně obsazen. Na konci každého pololetí se koná vystoupení pro rodiče, kde děvčata předvádějí své naučené choreografie.

Zajímalo mne v dotazníku, zda se více aerobik vyskytuje na školách ve formě kroužku, či jako náplň hodin tělesné výchovy. Jako kroužek se vyskytuje v 39% a v hodinách tělesné výchovy v 33%.

Ti respondenti, kteří aerobik pravidelně zařazují do svých hodin tělesné výchovy (32%) uváděli, že aerobik zařazují z důvodu velké obliby dětí cvičení na hudbu, někteří zařazují jen prvky z aerobiku do zahřívací části hodiny tělesné výchovy.

Mezi nejčastější důvod pro nezařazování aerobiku do hodin TV bylo, že jej respondenti nemají v oblibě, neumí ho předvíčovat, nemají ho v ŠVP. Dalším častým důvodem k nezařazování aerobiku do hodin tělesné výchovy je nedostatečná časová dotace. A poslední důvod byl větší počet chlapců ve třídě, a proto učitelé preferují sportovní míčové hry a atletiku.

Hypotéza č. 4.: Domnívám se, že učitelé využívají alespoň z 50% rytmickou gymnastiku pro rozvoj hudebně pohybových vztahů.

Poslední hypotéza se mi nepotvrdila, což mne překvapilo, protože jsem čekala, že rytmická gymnastika bude známější, a proto bude více využívána, což jsem zjišťovala v otázkách č. 17. (**Zařazujete do svých hodin TV rytmickou gymnastiku?**) a 18. (**Používáte v rámci rytmické gymnastiky náčiní?(míče, kroužky, švihadla, šátky atd.)**) Z výzkumu mi vyšlo, že rytmickou gymnastiku využívá jen 40% učitelů a jen 37% (35 učitelů) v ní používá pomůcky. Z tohoto počtu uvedl jeden učitel, že náčiní nepoužívá a dva jej nevypsali. Ostatní, co rytmickou gymnastiku cvičí, používají náčiní k rytmické gymnastice a nejčastěji uváděli: míče, stužky, obruče, švihadla, tyče.

K této otázce jsem využila řízený rozhovor s učiteli ze ZŠ Dolní Břežany. Všechny paní učitelky se nezávisle shodly na využívání pomůcek, ale jejich možnosti jsou omezené počtem pomůcek, pestrostí pomůcek a velikostí tělocvičen. Tato základní

škola má dvě velice malé tělocvičny, bez nářadovny a proto je jejich využívání prostoru pro cvičení velice omezené.

Domnívám se, že stejných 40% učitelů, kteří zařazují rytmickou gymnastiku do hodin TV, jsou ti samí, kteří využívají jinou alternativu cvičení na hudbu, než je aerobik, nejčastěji uváděli: lidové tance a disco dance, relaxační cvičení na hudbu, rozcvičku na hudbu, moderní gymnastiku, dokonce i jógu, zumbu a kalanetiku.

Poslední otázka, která potvrzuje tuto hypotézu je otázka č.16. (**Napište vlastními slovy, co rozumíte pod slovy rytmická gymnastika**). Podle mého názoru se jevila jako jednoduchá a očekávala jsem skoro stoprocentní správné odpovědi a zamrzelo mne, že 26% učitelů nedokázalo odpovědět a vystihnout definici rytmické gymnastiky, kterou by měli znát ze svých pedagogických studií. Většina respondentů správně odpověděla, že rytmická gymnastika je sladěný pohyb s hudbou, při kterém se využívají prvky gymnastiky.

11 Závěr

Celá má diplomová práce byla věnována výuce aerobiku na základních školách, připravenosti učitelů. Očekávala jsem podle svých stanovených hypotéz, že výsledky budou spíše negativní, že aerobiku není v hodinách tělesné výchovy věnován prostor a čas, a až na hypotézu číslo 1, se mi vše potvrdilo.

V hypotéze č. 1, že učitelé nejsou z 80% odborně připraveni na vedení aerobiku se mi potvrdila, protože pouhých 24% zná aerobik ze svých studií na VŠ a zbylých 76% není dostatečně kvalitně vzděláno.

V hypotéze č. 2, že učitelé neznají z 80% základní specifika dětského aerobiku se mi potvrdila, protože v 67% nevědí, jakou hudbu a názvosloví mají používat pro určitou věkovou kategorii. V 61% nevědí, jaké tempo hudby mají používat. A 62% učitelů nezná vhodné podmínky pro realizaci aerobiku.

V hypotéze č. 3 pro mne vyšlo velice nízké procento výskytu aerobiku na základních školách ve formě zájmového kroužku, pouhých 39%

A v hypotéze č. 4 nezařazuje 60% dotázaných učitelů rytmickou gymnastiku do svých hodin tělesné výchovy a ani nevyužívá jinou formu spojení hudby s pohybem.

Na závěr bych se chtěla přimluvit za zařazování aerobiku do hodin tělesné výchovy. Aerobik není jen hopsání ze strany na stranu, jak mi napsala jedna z respondentek, ale jde o vyjádření sebe sama na hudbu, tudíž se jedná o jednu z forem rytmické gymnastiky. Mladší děti budou určitě nadšené za zařazení aerobiku do hodin TV, protože pohyb je pro ně přirozenost a jestliže se spojí jejich zájem, radost z pohybu s hudbou, nemůže se přihodit nic zlého. To, že jsou dané kroky, neznamená, že si každý nemůže vymyslet svou vlastní choreografii, což učitel jednoduše může využít k diagnostice dětí a zjistit, jejich kreativitu, nebo si vymyslet skupinovou choreografii. Může se propojit s hudební výchovou a zaměřit se například na rytmus.

Aerobik neznamená jen šlapání, pocení a hopsání, pro někoho má i hlubší význam, například pro mne znamená odpočinek a seberealizaci. Možná, že by ho žáci poznali i v sobě, kdyby měli v hodinách TV více šancí a příležitostí si jej vyzkoušet.

12 Literatura

1. COOPER, K.H. Aerobní cvičení. Praha: Olympia, 1970
2. HÁJKOVÁ, J. Aerobik- soutěžní formy. Praha: Grada, 2006
3. SKOPOVÁ, M., BLAHUŠOVÁ, E. Rytmické druhy gymnastiky v pohybové rekreaci. Praha: Karolinum, 1991
4. HÁJKOVÁ, J., VEJRAŽKOVÁ, D. Základní gymnastika. Praha: Karolinum, 2005
5. HÁJKOVÁ, J. Kapitoly z gymnastiky na 1. stupni základní školy pro denní a distanční studium. Praha: Karolinum, 2008
6. TOUFAROVÁ, H. Aerobik s dětmi. Olomouc: Hanex, 2005
7. BLAHUŠOVÁ, E. Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu. Praha: Karolinum, 1987
8. BERDYCHOVÁ, J. Rytmická gymnastika a tanec pro děti. Praha: Olympia, 1973
9. KOSTKOVÁ, J., MIHULE, J., ŠŤASTNÁ, D., WÁLOVÁ, Z. Rytmická gymnastika. Praha: Olympia, 1990
10. MACÁKOVÁ, A. Aerobik. Praha: Grada, 2001
11. DVOŘÁKOVÁ, H. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Karolinum, 2007
12. PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004
13. SKALKOVÁ, J. Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983
14. Rámcový vzdělávací program pro ZV, Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005

15. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J., Aerobik kompletní průvodce, Praha :
Grada, 2008
16. <http://ocviceni.fitweb.cz/aerobic-a4.html> (25.2.2011)
17. <http://www.druhyaerobiku.ic.cz/strana3.html> (25.2.2011)
18. www.wikipedia.cz (25.2.2011)

13 Seznam grafů

Graf 1 - Návratnost dotazníků.....	36
Graf 2 - Lokalita škol.....	36
Graf 3 - Pohlaví.....	37
Graf 4 – Definice aerobiku.....	38
Graf 5 – Co aerobik rozvíjí.....	39
Graf 6 – Atraktivita aerobiku.....	40
Graf 7 – Zařazení aerobiku do hodin TV.....	41
Graf 8 – Pravidelné zařazování aerobiku do hodin TV.....	41
Graf 9 – Návštěvnost ukázkové lekce aerobiku.....	42
Graf 10 – Prvotní zkušenost s aerobikem.....	43
Graf 11 – Stavba hodiny aerobiku.....	44
Graf 12 – Podmínky a pomůcky pro aerobik.....	45
Graf 13 – Zařazení aerobiku v ŠVP.....	45
Graf 14 – Kroužek aerobiku na ZŠ.....	46
Graf 15 – Hudební doprovod k aerobiku.....	47
Graf 16 – Rychlost tempa hudby.....	47
Graf 17 – Používané názvosloví.....	48
Graf 18 – Jiné alternativy cvičení na hudbu.....	49
Graf 19 – Definice rytmické gymnastiky.....	49
Graf 20 – Zařazení rytmické gymnastiky do hodin TV.....	50
Graf 21 – Využití pomůcek v rytmické gymnastice.....	51

14 Přílohy :

14.1 Názvosloví:

- march – chůze (na místě, vpřed, vzad, do diagonály, v kruhu)
 - step touch – úkrok pravou vpravo, přinožit levou, úkrok levou vlevo a zpět, variace single, double, vpřed a vzad
 - side to side – přenášení váhy ve stoji rozkročném, variace na místě, vpřed a vzad
 - leg curl – pokrčení zánožmo, variace na místě, single, double, vpřed, vzad
 - plié- úkrok pravou do podřepu rozkročného a zpět
 - grapevine- křížený krok stranou, variace pravo, vlevo, diagonála
 - straddle-rozkročení
 - v-step- krok do varu písmene V
 - revers-obrácený pohyb
 - knee up – přednožit pokrčmo
 - mambo- mambový krok
 - pony- poskok vpravo, vlevo na špičkách
 - pivot – otočka o 180°
 - slide – skluz stranou
 - cha cha- výměnný krok
 - chasse- polkový krok stranou
 - lunch-výpad
 - tap- „tuknutí“, přidupnutí
- jumping jack-poskoky ze stoje spojného do podřepu rozkročného

- twist-poyb pánví do stran
- jogging-běh variace – na místě, vpřed, vzad, diagonálou
- squat-podřep
- jump – poskok
- kick-předkopnutí

14.2 Směry

- front-vpřed
- back -vzad
- cross -zkřížit
- cross front- zkřížit vpřed
- cross back- zkřížit vzad
- turn – otočit
- up-nahoru
- down-dolů
- in-dovnitř
- out-ven
- diagonal-diagonálně (šikmo)

14.3 Opakování cviků

- single-jednou
- double-dvakrát

14.4 Dotazník

Vážené paní učitelky,
jsem studentka 5. ročníku UK obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ se zaměřením na tělesnou výchovu. Pro vypracování své diplomové práce na téma Výuka aerobiku na 1. stupni ZŠ, bych Vás poprosila o vyplnění dotazníku, který slouží jako podklad praktické části mé diplomové práce. Děkuji předem za Vaši ochotu. Lucie Moskalievová

1) Když se řekne aerobik, co si pod tím představím?

.....
.....

2) Co podle Vás může aerobik v žácích rozvíjet? (např. : pohybové schopnosti, dovednosti..)

.....

3) Myslíte si, že je aerobik zajímavý i pro chlapce?
ANO x NE

4) Cvičíte se svými žáky v hodinách TV aerobik?

Proč ano -

Proč ne -

5) Cvičíte s dětmi aerobik pravidelně?

ANO x NE

6) Navštívila jste někdy hodinu aerobiku pro děti jako pozorovatel / přihlížející?

.....
.....

7) S problematikou aerobiku pro děti jsem se seznámila

a) na VŠ

b) v kurzu dalšího vzdělání

c) jinde, kde.....

d) nikde

8) Napište, z jakých částí se má skládat hodina aerobiku:

.....

9) Které vhodné materiální podmínky považujete za nezbytné pro aerobik?
.....

10) Máte aerobik zařazen ve Vašem ŠVP?

ANO x NE

11) Existuje na Vaší škole možnost navštěvovat kroužek aerobiku?

ANO x NE

12) Při aerobiku používám hudbu na aerobik, která je určena přímo :

a) pro děti

b) pro dospělé

13) Při aerobiku používám tempo hudby (120 BPM) :

a) rychlé

b) pomalé

14) Při aerobiku používám :

a) názvosloví pro děti - uveďte př.

b) názvosloví pro dospělé – uveďte př.

15) Využíváte místo aerobiku jinou alternativu cvičení na hudbu ve svých hodinách TV?

ANO – jakou?
.....

NE – proč?
.....

16) Napište vlastními slovy, co rozumíte pod slovy rytmická gymnastika :
.....
.....

17) Zařazujete do svých hodin TV rytmickou gymnastiku?

ANO x NE

18) Používáte v rámci rytmické gymnastiky náčiní? (míče, kroužky, švihadla, šátky atd.)

ANO – uveďte př.

NE

14.5 CD - Kopie diplomové práce v PDF formátu