

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra primární pedagogiky

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aerobik v programu mateřských škol  
Aerobics in programs preelementary school

Klára Hanzlíková

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková  
Studijní program: Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Aerobik v programu mateřských škol potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Kladno, 2.12.2017

## **Poděkování**

Touto cestou děkuji PaedDr. Janě Hájkové, vedoucí mé bakalářské práce, za podporu při psaní, vstřícný přístup a její cenné rady. Dále pak děkuji své rodině, za podporu při studii.

## **ANOTACE**

Bakalářská práce pojednává o historii aerobiku, druzích aerobiku, aerobiku obecně, o prospěšném vlivu cvičení na dětský i dospělý organismus, a také o aerobiku v programu mateřských škol. Cílem práce je zjistit, zda se aerobik zařazuje do programu řízených tělesných činností dětí v mateřských školách. Jako metodu jsem si zvolila dotazník. Pokládala jsem uzavřené otázky, kde mi ředitelé mateřských škol odpovídali pomocí emailů.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

Pohybový rozvoj; motivace; průpravná cvičení; obratnost, předškolní věk, tělesná výchova v mateřské škole

## **ANNOTATION**

Bachelor Thesis deals about history of Aerobic, types of aerobic, aerobic in general, about the beneficial effect of exercise on children and adults, and also about aerobics in the nursery program. The purpose of the bachelor thesis is to find out, whether aerobics is included in the program of controlled physical activities of children in nursery school.

As a method, I chose a questionnaire. I asked closed questions where my nursery school directors and directors responded by email.

## **KEYWORDS**

Preschool age; school educational programmes; aerobics; physical development; motivation; training exercises; agility

## Obsah

1	Úvod .....	6
2	Teoretická východiska práce .....	7
2.1	Cíl práce .....	7
2.2	Charakteristika aerobiku .....	7
2.2.1	Historie .....	8
2.2.2	Aerobik u nás .....	8
2.2.3	Druhy aerobiku .....	9
2.2.4	Stavba lekce aerobiku pro dospělé .....	14
2.2.5	Dětský aerobik .....	15
2.3	Zásady bezpečnosti v lekci aerobiku .....	16
2.3.1	Dopomoc a záchrana .....	16
2.3.2	Vybavení tělocvičny .....	17
2.4	Stavba lekce aerobiku pro děti .....	17
2.4.1	Hudební doprovod .....	18
2.4.2	Intenzita cvičení .....	19
2.4.3	Metodika učení choreografie .....	19
2.4.4	Orientace v prostoru .....	20
2.4.5	Základní kroky a názvosloví .....	21
2.5	Specifika aerobiku pro předškolní děti .....	23
2.5.1	Pohybový systém .....	23
2.5.2	Dýchací systém .....	24
2.5.3	Kardiovaskulární systém .....	25
2.5.4	Motorický vývoj dětí .....	26
2.6	Fyziologický rozvoj dítěte v předškolním věku .....	26

2.6.1	Růst a tělesný vývoj dítěte předškolního věku .....	27
2.6.2	Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku .....	28
2.6.3	Vnímání prostoru dítětem předškolního věku .....	29
2.6.4	Svalová a aerobní zdatnost u dítěte předškolního věku.....	29
2.7	Tělesná výchova v mateřské škole.....	30
3	Praktická část.....	34
3.1	Cíl a metodika práce .....	34
3.1.1	Dílčí cíle .....	34
3.1.2	Hypotézy.....	34
3.1.3	Popis výzkumné metody.....	34
3.2	Výzkumná část.....	35
3.3	Diskuze .....	45
4	Závěry.....	47
5	Seznam použitých informačních zdrojů .....	49
6	Seznam příloh.....	51

## 1 Úvod

Aerobik se za poslední roky stal velmi populárním mezi dětmi všech věkových skupin. Dříve byl vyhledáván i mezi chlapci a muži, dnes je preferován spíše ženskou populací. V předškolním věku jej nemůžeme považovat za klasický aerobik, nýbrž jej musíme pro děti upravit tak, aby se pro ně stal hrou. Hra je pro děti jednou ze základních fyziologických potřeb a rovněž z hlediska psychologického jde o jeden ze základních způsobů učení a získávání dovedností. Ze sociologického hlediska můžeme na hru v kolektivu nahlížet jako na jeden z prvotních způsobů osvojování si společenských norem a hledání svého "místa" v kolektivu, jedno z prvotních utváření/přijímání své sociální role. Také musíme dbát na správnou motivaci, která je u dětí mladšího věku lehčí než u dětí starších.

Bohužel v dnešní době již není pohyb pro děti tak typický, jak tomu bylo před několika lety. Dnešní děti jsou již více propojeny s vyspělými technologiemi. To vede k tomu, že pohyb u dětí spíše stagnuje. Pro děti je přitažlivější a pohodlnější zůstat v okolí, kde vše dobře zná a ví, co ho čeká. Proto už děti v dnešní době nechodí tak často ven, jak tomu bylo dříve. Velký podíl na tom mají také rodiče, kteří se o své dítě bojí.

Každý sportovně založený i nezaložený jedinec ví, že pohyb je základní podmínkou zdravého životního stylu. Proto je pohyb nezbytnou součástí dětského vývoje. Pro správný vývoj pohybového aparátu, ale i duševní a psychickou pohodu dítěte vedeme děti od útlého věku k pravidelné pohybové aktivitě. Ta je základem pro růst a tvar svalů.

Proto jsem si pro vypracování bakalářské práce vybrala aerobik, který dětem přináší uspokojení po všech stránkách. V teoretické části se zaměřím na vliv aerobiku pro děti předškolního věku, jeho zvláštnosti a charakteristiku. V praktické části jsem se zabývala, jaké jsou podmínky v mateřských školách pro zejména pohybový, rozvoj v aerobiku. Zda mají dostatečné materiální vybavení, vyškolené cvičitele, zda rodiče mají náklonnost pro rozvoj dětí po pohybové stránce, případně se více zajímají o rozvoj svého dítěte.

Toto téma jsem zpracovala, protože mám aktivní přístup k aerobiku a zájem o předškolní vzdělávání dětí.

## **2 Teoretická východiska práce**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce, je zjistit, zda se v mateřských školách do řízených pohybových činností zařazuje aerobik.

### **2.2 Charakteristika aerobiku**

*Aerobik je mezinárodně platný pojem pro pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu (SKOPOVÁ, BERÁNKOVÁ, 2008).*

*Aerobikem se míní pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při jehož činnosti se zapojují velké svalové skupiny. Činnosti spojené s aerobikem pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací, a hlavně pohybový systém (TOUFAROVÁ, 2003).*

*Jak již název napovídá, jedná se o aerobní cvičení. Cvičící organismus dostává prostřednictvím krve přiměřené množství kyslíku pro optimální zužitkování (spalování) živin ve svalové buňce (JARKOVSKÁ, 1985).*

*Aerobik můžeme také chápat jako skupinové cvičení vedené instruktorem a určené zdravým jedincům s věkovým omezením – daná specifika dětského aerobiku a aerobiku pro seniory (VELÍNSKÁ, 2004).*

Aerobik se cvičí pod vedením lektora, většinou skupinově v náhodném kolektivu. Můžeme cvičit v interiéru, ale také v exteriéru. Aerobik má určenou stavbu lekce, kde se musíme nejprve zahřát a poté můžeme přejít k samotnému aerobiku.

Pojmem aerobik chápeme pohyb po určitou dobu, většinou doprovázen hudbou. Díky tomu je cvičení zábavnější, radostnější. Aerobik napomáhá ke správnému držení těla, má pozitivní vliv na pohybový systém člověka. Můžeme cvičit ve skupině, či jednotlivě. Máme různá odvětví aerobiku a různé stupně obtížnosti.

Jedná se o cvičení aerobního typu, kde si člověk rozvíjí flexibilitu, vytrvalost, rytmické cítění a má pozitivní vliv na organismus. Vytrvalostní cvičení napomáhá ke správnému dýchání a hospodaření s dechem.



### **2.2.1 Historie**

Nejstarší poznatky ze základů aerobiku vycházejí z myšlenek Američana Dr. Kennetha H. Coopera. Ten vytvořil dvanáctitýdenní program aerobního cvičení. Ve své knize *Aerobics* (1968) popisuje, jakými způsoby může cvičenec dosáhnout optimální fyzické zdatnosti. Později Cooperovy principy použila Američanka Jackie Sorensenová. Použila je na moderní tanec. Tak vznikl cvičební program pro veřejnost, zejména pro ženy. Cvičební program se nazýval ‚AEROBIK‘ a zahrnoval specifické taneční pohyby na hudbu. Později, ke konci 80. let se začali objevovat lékařské výzkumy, které dokazují zdravotní závadnost kondičního aerobiku. Tudíž se aerobik odvrací od high impact prvků (poskoků) a nahrazují je low impact prvky, ty vycházejí z chůze a tím šetří klouby.

V roce 1992 Američanka Kernodle vymyslela nový typ aerobiku - step aerobik. V této době také přichází australský instruktor M. Irwin, který vytváří základní systém stavby choreografií aerobiku, zdokonaluje a propracovává metodiku učení symetrických choreografií. Po roce 1990 se dále vytváří mnoho dalších typů aerobiku, například cvičení ve vodě nebo na statickém kole. Aerobik vychází původem z tanečních a gymnastických disciplín.

### **2.2.2 Aerobik u nás**

Od roku 1992 se začal rozvíjet aerobik i na našem území. Vznikl Český svaz aerobiku. V České republice vznikla velká základna sportovních týmů, klubů s vysoce kvalifikovanými trenéry a závodníky, kteří se řadí mezi absolutní světovou špičku. Prezentace hodin pro širokou veřejnost se ze začátku také neseťkávala s nijak obrovským nadšením.

V České republice se aerobik nejvíce rozvinul v 80. letech 20. století. Roku 1992 byl založen Český svaz aerobiku, od té doby vychovává generace svazu nejen pohybově nadané děti a mládež, ale také fitness profesionály, kteří s nadšením předávají po celé České republice své znalosti a dovednosti ve školicích centrech, či fitness centrech. Činnost Českého svazu aerobiku v průběhu let významně přerostla i mimo klasický aerobik. Tudíž se svaz od roku 2010 přejmenoval na Český svaz aerobiku, fitness a tance FISAF.CZ. Poté byl v listopadu, roku 2013 přejmenován na nyní stávající Český svaz aerobiku a fitness FISAF.CZ (*Český svaz aerobiku a fitness: Fisaf.cz* [online], 2017).

Český svaz aerobiku si za krátkou dobu svého působení získal velmi velkou mezinárodní prestiž. ČSAE je nezávislá, nezisková organizace, podporující závodní a rekreační aerobik. Pořádá soutěže, organizuje vzdělávání, také se snaží o rozšíření aerobiku mezi děti a mládež. Aerobik je pro děti nový sport, který se těší rychlé oblibě. Také díky tomu můžeme vidět mnoho klubů, které mají velmi dobré závodníky.

Aerobik je u nás v České republice velmi rozšířený sport. Jakožto rekreační sport, velmi důrazně dbá na zdravotní hledisko cvičenců. Největší důraz je kladen na zdraví jedinců, kteří provádějí všechny cviky v aerobní jednotce. Aerobik je spjat s moderní hudbou, sportovním oblečením a obuví, se zajímavým náčiním. Věková hranice cvičenců se v současné době stále snižuje.

### **2.2.3 Druhy aerobiku**

Aerobik v současné formě obsahuje několik základních pohybů, v nichž má každý pohyb své uskutečnění. V každém druhu aerobiku hraje základní roli hudba, která může více namotivovat do lepšího výsledku. Dělí se do dvou kategorií [8]:

- Low impact

Při pohybu zůstává vždy jedna noha v kontaktu s podložkou (při chůzi, úkroky ...)

V této kategorii nenalezneme žádné poskoky.

- High impact

V určitých částech se žádná část těla nedotýká země (skoky, poskoky a skoky)

Jelikož zatěžují kloubní aparát, vkládají se „high impact“ pohyby do choreografií jen jako část (měly by vyplnit maximálně 32 hudebních dob).

### **Nesoutěžní formy**

Jedná se o původní formu aerobiku, která se cvičila od vzniku. Cvičí se na hudbu a hodina obsahuje všechny části lekce aerobiku.

Podle Velínské (2004) rozdělujeme nesoutěžní formy aerobiku na:

#### Mix aerobik

Lekce jsou určené pokročilým cvičencům, jsou založeny na složitých choreografiích, které se postupně učí během celé lekce. Svým obsahem se blíží dance aerobiku.

#### Basic aerobik

Lekce určené pro začátečníky, kdy využíváme koordinačně i fyzicky nenáročné prvky.

#### Master aerobik

Lekce jsou určené velmi zdatným cvičencům, zpravidla trvají až 90 minut.

#### Soft aerobik nazývaný také NIA aerobik

Je určený těm, kteří mají problémy s klouby, nadváhou anebo patří do starší věkové kategorie. Do choreografie jsou zařazovány pouze prvky low impact s nízkou intenzitou a cvičí se naboso.

#### Double aerobik

Choreografie využívá párového postavení, cvičí se ve dvojicích směrem k sobě, od sebe, nebo si cvičenci vyměňují místa.

#### Taneční aerobik

Modernější forma aerobiku, která se cvičí na rychlou hudbu se zapojením tanečních prvků.

Podle Blahušové (2005) jej dělíme do kategorií:

#### Dance aerobik

Základem choreografie jsou prvky aerobiku modifikované do tanečních stylů.

#### Zumba

Toto cvičení kombinuje prvky aerobiku a tance na latinsko-americkou hudbu.

#### Funky aerobik

Do choreografie jsou zařazovány prvky z funk tance a využívá typickou hudbu pro funk. Od aerobiku se liší tím, že na každou dobu jsou prováděny pohyby dva.

#### Jazz aerobik

Choreografie jsou sestavovány na jazzovou hudbu, která má obecně pomalejší rytmus.

#### Hip-hop aerobik

Choreografie vychází z prvků hip-hop tance a využívá pro něj typickou hudbu.

#### Graffiti – afro styl

V choreografii je používáno jen několik základních kroků, které se opakují. Vše je doprovázeno africkou hudbou (bubny) a cvičenci se pohybují v kruhu.

#### Country aerobik

Do choreografie jsou zařazovány prvky z country tance a je využívána typická hudba pro country.

#### Latinský aerobic

Při lekcích používáme prvky inspirované latinskoamerickými tanci a pro ně typickou hudbu.

#### House a salsa aerobik

Obě formy výše uvedených aerobiků využívají v choreografii taneční prvky a hudbu typickou pro house a salsu.

#### Step aerobik

Cvičenci mají při hodině aerobiku k dispozici step (stupínek o výšce 10-30 cm). Při nastupování a sestupování z něj zdolávají výškový rozdíl, díky němuž dochází k výrazně rozdílnému zatěžování svalstva než u normálního aerobiku. Nejvíce jsou zatěžovány svaly dolních končetin.

#### Kick box aerobik

Jedná se o aerobik s jednoduchými prvky bojového umění. V tomto druhu aerobiku se rozvíjí rychlé a dynamické pohyby, musíme však dát pozor, aby nebyly křečovitého

původu, to bývá pro začátečníky často velmi obtížné. Hlavní část hodiny je složena z úderů a kopů, které nacvičujeme nejprve zvlášť a poté je skládáme dohromady.

#### Tae bo

Tento druh aerobiku je spíše silového rázu, proto je vhodnější pro muže. Při cvičení se zapojují svaly celého pohybového aparátu, což není na první dojem vidět. Nejvíce zapojujeme svaly takzvaných problémových partií čili pas a boky.

#### Aqua aerobic

Známou formou aerobiku je aqua aerobik, při němž nedochází k otřesům a díky tomu jsou chráněny klouby a také kardiovaskulární systém. Voda nadlehčuje a prostředí v ní má velmi blahodárné účinky na páteř a pohybový aparát.

#### Fit ball

Cvičení prováděno na velkých nafukovacích balónech. Tato cvičení mohou rozvíjet hned několik pohybových schopností jako je obratnost, koordinace a rovnováha. Při cvičení na těchto míčích rozvíjíme nejvíce rovnováhu. Pokud na míči sedíme správně, rovnovážný sed vyrovná páteř, tím nevědomě posilujeme svalstvo, které v běžném životě často neaktivujeme, a napomáháme ke správnému sklonu pánve.

#### Slide

Tento druh cvičení se provádí na skluzném pásu, se speciálními návleky. Při tomto druhu aerobního zatížení je velmi namáhám kardiovaskulární systém, proto bychom měli být v určité fyzické kondici.

#### Kangoorobic

Forma tohoto cvičení není v České republice velmi oblíbená. Cvičení se provádí se speciálními ‚pružinovými‘ botami, které dají našim krokům lehkost a tělo tak není v přílišném kontaktu se zemí.

Další formy skupinových pohybových programů

- cvičební programy aerobního nebo posilovacího a protahovacího charakteru, pro jejichž provádění jsou nutné různé cvičební pomůcky, stroje, specifické prostředí apod.
- body ball, fit ball, over ball, body walking, core training, indoor cycling, crew class, switching. [15]

### **Soutěžní formy**

Aerobik se dělí do několika skupin. Soutěže se pořádají pod společností Českého svazu aerobiku (FISAF.CZ), které motivují mnoho dětí a juniorů k pravidelnému cvičení a tréninku. Tyto soutěže se od sebe odlišují náročností a obtížností. V jednotlivých soutěžích mohou děti prokázat svou úroveň pohybových schopností, kteří aerobik požaduje. [6] Soutěží se podle věkových kategorií a podle pravidel FISAF.

Hlavní soutěže pořádané ČSAE:

- Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC) – typu: oblastní nepostupový, oblastní/regionální postupový a republikový
- Aerobik Team Show
- Fitness soutěže
- Sportovní aerobik

#### **Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)**

Soutěže typu „Master Class“ je soutěž jednotlivců, kde se cvičí podle zkušeného a speciálně vyškoleného lektora. Jednotlivci jsou rozděleni do několika věkových skupin.

#### **Aerobik Team Show**

V této skupině soutěží, se název označuje jako soutěž pódiových skladeb v aerobiku. Skupiny soutěžících jsou rozdělené opět podle určených věkových kategorií. Kategorie jsou určeny podle ČSAE. Nacvičenou skladbu cvičí 7 až 20 cvičenců. Skladba musí mít určitá kritéria – musí mít časové rozmezí 2 - 3 min., je převedena na ploše o rozměrech 12 x 12 metrů. Určená pravidla dovolují i skladby s náčiním, či s dalšími pomůckami, ovšem s určitým námětem.

Fitness soutěže

V této oblasti soutěží 5-8 členných týmů, kteří prezentují ve své připravené sestavě jednu z forem aerobního cvičení – aerobik, step aerobik nebo hip hop.

Sportovní aerobik

Cílem této kategorie je rozšíření formy sportovního aerobiku již mezi mladší věkové kategorie. Závodní sestava musí mít délku 1,55 min. - 2,05 min.

#### **2.2.4 Stavba lekce aerobiku pro dospělé**

Stavba lekce pro dospělého jedince je odlišná. Lekce již trvá 45-60 minut. Dospělý člověk má již větší vytrvalost a lepší soustředěnost. Proto je zahřívací část čili warm up delší 10 - 15 minut. Záleží ovšem na pokročilosti cvičence, čím více je jedinec pokročilý, tím více potřebuje delší zahřívací část. Součástí warm up je také prestrečink, kde dochází k protažení částí těla. V hlavním bloku aerobního cvičení jsou dvě fáze cvičení – low impact a high impact. Tyto dvě části by se měly kombinovat. Hlavní část trvá 25 - 35 minut. Lektor by měl v této části učit cvičence choreografii, či osvojovat nové, naučené kroky. Třetí částí je cool down, tedy pozvolné snižování aktivity cvičení. V této části lekce by měl lektor pozvolně snižovat tepovou frekvenci cvičících. Hlavní je, aby cool down byl velmi pozvolný. Pokud by došlo k rychlému přechodu mezi hlavní částí a třetí částí lekce, hrozí nebezpečí zkolabování srdce kvůli nedostatku srdečního výdeje. Další částí v lekcích pro dospělé je tzv. floorwork – cvičení zaměřené na posilování problémových partií těla. Tento blok ale není důležitý. Pokud na něj nezbude místo, nemusí být v lekci. Na konci každé lekce musí být strečink, tedy protažení těch částí těla, které jsme v průběhu lekce používali. Tato část lekce by měla trvat 10 – 15 minut.

Hudební doprovod pro dospělé jedince, by měl lektor vybírat tak, aby hudba byla líbivá, a správně vybraná na určité části lekce. Hudba by měla cvičence motivovat k lepšímu výkonu, či naopak k uvolnění těla ve strečinkové části lekce.

V nácviku choreografie u dospělých, by měl lektor dbát na nápaditost, líbivou hudbu a učit choreografii od jednoduchého ke specifickému. Pokud se dospělí jedinci učí novou choreografií, musí lektor dbát také na jejich pokročilost. Jedinec, který přijde na lekci poprvé v životě, se nenaučí za jednu lekci to, co jedinec, který chodí již delší dobu. Lektor by měl

mít dobře osvojenou choreografii, kroky by měly navazovat a prolínat se tak, aby nebyly přechody neohrabané.

Hudba je vybírána tak, aby byla pro cvičence motivující a měla správnou rychlost a rytmiku na daný pohyb.

### **2.2.5 Dětský aerobik**

*Dětský aerobik se od klasického liší především náplní lekce a zaměřením, v závislosti na věku dítěte. Pod pojmem dětský aerobik rozumíme rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy vůbec (POKORNÁ, 2006).*

Dětský aerobik také rozlišujeme pro veřejnost a soutěžní formy aerobiku. Dětský aerobik pro veřejnost je vhodný pro všechny zdravé děti, které mají zájem o pohyb spojený s hudbou, herní formou. Dětský aerobik se zaměřuje zejména na nenásilné zlepšování pohybových schopností. Ovšem soutěžní formy aerobiku nejsou předmětem bakalářské práce, proto se o nich dále nebudeme zmiňovat.

Děti se díky aerobiku mohou naučit estetickým pohybům, správnému držení těla, rytmizaci, ale také pravidelnému dýchání. Velmi rychle si děti mohou zvyknout na pohybový režim, který aerobik zajišťuje.

*Dětský aerobik je především zábava, která by měla být součástí zdravého životního stylu a měla by vydržet po celý život (POKORNÁ, 2006).*

V předškolním věku dochází k dynamickému růstu kostí, také se velmi vyvíjí a zrají tělesné orgány. Kostra ještě není zcela osifikována. Například zápěstní kosti nejsou zcela osifikovány, proto bychom měli volit správné a přiměřené zatížení kloubů. Jedná se o klouby v zápěstí, rameni a koleni. Děti předškolního věku ještě nemají vyvinutou termoregulaci jako dospělý jedinec, tudíž musíme často dbát na správný pitný režim dětí. V lekci musíme častěji obměňovat aktivity, protože pro dítě je monotónní aktivita velmi unavující. Dbáme také na to, abychom dítě neučili novou aktivitu déle, než 15 minut.

V dětském aerobiku můžeme nalézt mnoho pozitivních důsledků cvičení:

- Posílení srdečního svalu, zlepšení kardiovaskulárního systému



- Pokles klidové tepové frekvence
- Zesílení šlach a svalů, nárůst svalové hmoty
- Pokles hladiny krevních tuků, snižování sklerotizace cév
- Funkční přestavba kostí
- Zlepšení tolerance vůči stresům a rozvíjení intelektuálních schopností

## 2.3 Zásady bezpečnosti v lekci aerobiku

Zásadní a velkou součástí lekce aerobiku pro děti, je jejich bezpečnost. Každý vyškolený cvičitel musí dbát na několik zásad, které musí dodržovat:

- Místnost, tělocvična, herna musí být větratelná a čistá
- Znat zdravotní stav dítěte, případné individuální zvláštnosti respektovat a přistupovat k dítěti individuálně
- Místnost, herna, tělocvična musí být prostorná, cvičební pomůcky vhodně a bezpečně uložené
- Užití vhodné obuvi, též neklouzavý povrch
- Zajištění dostatečného pitného režimu
- Teplota místnosti 19-20 °C
- Žádné jídlo – bonbóny, žvýkačky

### 2.3.1 Dopomoc a záchrana

Dopomoc je základní součástí nácviku cvičení, které jsou pro děti nové, tudíž složitě. Z počátku dítěti dopomáháme, nebo dítě odlehčujeme, případně dodáváme pocit jistoty.

Přímá dopomoc

Do pohybu dítěte zasahujeme – dítě postrčíme, nadzvedneme, přidržme

Nepřímá dopomoc

Pro děti můžeme upravit podmínky pro nácvik – správné držení těla, chůze na lavičce

Záchrana je pro děti prevencí proti úrazu. Děti často mohou cvik provést rychle, mohou zakopnout, či spadnout.

Pokud dáváme dítěti dopomoc, nebo záchranu, usilujeme se dítě zachytit nebo usměrnit celé jeho tělo. Dopomoc dáváme tedy v pase, pod rameny a v oblasti bederní páteře. Pokud dítě nemůžeme chytit v těchto oblastech, chytáme jej co nejbližší tělu – paži za nadloktí, nohu za stehno. Když dítě chytíme za ruku či nohu, můžeme mu tím ublížit.

### **2.3.2 Vybavení tělocvičny**

Při cvičení s malými dětmi je vhodné mít vždy dostatečně materiální vybavení tělocvičny. Děti se v řízené tělesné činnosti, či spontánní aktivitě musí proběhnout a protáhnout tělo. Některé mateřské školy nemají dostatečně velké prostory, tudíž docházejí do větších prostor po předchozí domluvě s majitelem. Např. Sokol, či základní škola.

*Mateřská škola má dostatečně velké prostory (podlahová plocha i objem vzduchu atd. dle příslušného předpisu) a takové prostorové uspořádání, které vyhovuje nejrůznějším skupinovým i individuálním činnostem dětí. (SMOLÍKOVÁ A KOL., 2004)*

- Alespoň 2 ribstoly – zavěšení laviček při skluzavce, využití při stoupání, či klesání, skoky do měkké žínky
- 2 - 4 kusy laviček
- Švédská bedna dětského, menšího rozměru – prolézání, přelézání, přeskakování jednotlivých dílů
- 4 kusy měkkých zíněnek, karimatky či podložky
- Malou trampolínu
- „padák“ – využití je všestranné, relaxační cvičení, procvičování barev
- Overbally, balónky, obruče, velké míče, švihadla apod.
- CD přehrávač [10]

## **2.4 Stavba lekce aerobiku pro děti**

Při každé lekci musí lektor dbát na individuální schopnosti jedince. Hodinu aerobiku rozdělujeme na několik odlišných částí: warm-up (zahřátí) - 5 minut, hlavní část - 15 minut, cool down - 5 minut a strečink - 5 minut. V úvodní části je cílem warm-up, tedy zahřátí organismu. Nejdůležitější je, abychom předešli případným zraněním. Proto je velmi důležité připravit organismus na zátěž v následující hodině. U dětí předškolního věku nemusí být warm-up tak intenzivní, čím máme staršího jedince, tím musí být zahřátí intenzivnější.

Při hlavní části hodiny se zaměřujeme na nácvik určitého kroku, poté můžeme jednotlivé kroky sestavovat do bloku. Choreografie musí být přiměřená věku a vyspělosti cvičenců. Další část hodiny se nazývá cool down, čili pozvolné snižování aktivity cvičení. Na závěr každé hodiny by mělo následovat protažení neboli strečink.

*Protažení by se mělo provádět na všech svalových skupinách, které jsme v průběhu lekce zatěžovali (TOUFAROVÁ, 2003).*

#### **2.4.1 Hudební doprovod**

Hudba je pro děti velmi motivační. Často si děti hudbu volí samy, přinesou si ji i z domova. Pro děti je vhodné, aby hudbu znaly. V závislosti stupně pokročilosti a věku dětí se mění rychlost hudby. Pro začátečníky je vhodná hudba pomalejšího typu. U dětí předškolního věku je vhodné používat písně z pohádek a říkadla. Hudba je pro malé děti vybírána tak, aby se jim líbila. Většinou tak, aby ji znaly a mohly si ji zpívat.

*Hudba v hodinách aerobiku všeobecně není jen pouhou zvukovou kulisou, ale je základním, motivačním a určujícím elementem celé akce (VELÍNSKÁ, 2004).*

Hudba určená na aerobik má pravidelnou formu a při popisu její struktury používáme následující termíny:

- **doba, beat** – základní, pravidelně se opakující jednotka hudební struktury
- **down beat** – přízvučná těžká doba
- **up beat** – nepřízvučná lehká doba
- **fráze** – je tvořena 8 dobami a začíná tzv. těžkou dobou, která je výraznější než ostatní
- **blok** – je spojením 4 frází, tedy 32 dobami, začíná tzv. master down beatem, což je 1. doba bloku, která je slyšitelně nejvýraznější dobou hudební struktury

### **2.4.2 Intenzita cvičení**

Z pohledu dětí musí být stavba lekce především hrou a zábavou. Velmi individuální je u dětí tepová frekvence, výrazně se lišící u každého individuálně.

Při přetrénování dětí nastupuje únava, organismus dítěte se umí bránit. Při přetrénování je možný následný nechtěný úraz. Pro děti jsou dle Toufarové (2003) vhodné:

- a) Krátkodobé přerušované pohybové aktivity – není vysoké zatížení a při častém střídání aktivit nedochází k psychické únavě
- b) Pohybové aktivity vytrvalostního charakteru, za přístupu dostatečného množství kyslíku, oddaluje se překyselení svalů a vnitřní prostředí je v rovnováze.

Každý lektor musí mít na paměti, že při přetěžování či nevhodném zatěžování organismu dětí může dojít k ohrožení zdraví a následně i k úrazům.

### **2.4.3 Metodika učení choreografie**

Při učení choreografie dětí musíme vzít v potaz to, že děti ještě nemají rozvinutou přesnou koordinaci ruky a oka. Proto obecně platí, že při nácviku choreografie je pro děti lepší učit současně paže i nohy. V komerčních, či soutěžních formách aerobiku se nejprve cvičenci učí nohy, poté se přidávají paže. Choreografii jako takovou samozřejmě musíme pro děti upravit tak, aby pro ně byla co nejjednodušší.

Nácvik choreografie podle Toufarové (2003):

Choreografii, kterou chceme děti naučit, můžeme celou převést do motivačního názvosloví.

#### Příklad:

Jedeme na výlet vláčkem. Půjdeme na zámek a cestou se budeme dívat, jak krásně svítí sluníčko. Na louce si můžeme zaskákat nebo hrát kuličky. V restauraci si dáme něco dobrého a přinese nám to pan číšník. Večer zase pojedeme vláčkem domů.

Blok A:

- 1-8 double step touch + mašinka
- 1-8 march na místě nebo vpřed a vzad

- 1-8 side to side + díváme se
- 1-8 step touch + malujeme sluníčko

Blok B:

- 1-8 panáček
- 1-8 plié + cvrnkáme kuličky
- 1-8 march circle + číšník
- 1-8 double step touch + mašinka

Počet opakování a tempo udává lektor. Určuje tak podle výkonnosti a vyspělosti dětí. Po osvojení základní choreografie může předcvičující kombinovat paže a nohy jinak než v základní fázi.

#### **2.4.4 Orientace v prostoru**

Lidé obecně získávají představu o uspořádání prostoru pomocí sluchových, zrakových, pohybových, hmatových počítků a jejich poznávacím zpracováním. Pokud si vytváříme představu o prostoru, jde o proces dlouhodobý, taktéž je to s pojmenováváním prostorových vztahů. Orientace v prostoru se vyvíjí již v kojeneckém věku při senzomotorickém vnímání. V kojeneckém věku dítě sleduje nabízenou hračku, otáčí se za ní, zaměřuje se na ni, a také vnímá lépe zvuky. Dítě se automaticky za pozorovanou hračkou natahuje, chce k ní být blíže. Proto pohyb hraje velmi důležitou roli v rozvíjení vnímání prostoru a díky zraku a hmatu umožní lépe odhadnout vzdálenost, či získat představu o velikosti předmětů.

*Senzomotorické vnímání je základem pro utváření prostorových představ a pojmenování prostorových vztahů. (BEDNÁŘOVÁ, ŠMARDOVÁ, 2007).*

Pokud dítě pochopí, poté zařadí do aktivního slovníku pojmy nahoře – dole, po osvojení přidá pojmy vpředu – vzadu, posléze okolo pátého roku pojmy vpravo – vlevo.

Malé dítě směřuje svůj pohyb na věci, které jsou pro něj nějakým způsobem přitažlivé. Proto je velmi důležité uspořádání prostoru, ve kterém dítě žije. Díky tomu se prostorové vnímání podílí na koordinaci pohybů, které na sebe vzájemně působí.

V předškolním věku se můžeme setkat i s oslabeným prostorovým vnímáním. Oslabené prostorové vnímání může ztěžovat hned několik základních dovedností – zhoršené nebo zpomalené zvyšování pohybových dovedností, zhoršená samoobsluha a samostatnost.

Vlivem oslabení prostorového vnímání může docházet v následujícím školním věku například k těmto potížím:

- Potíže při sportu, obzvláště při skupinových hrách, ale obtíže mohou nastat i v individuálním sportování
- Obtíže v koordinaci pohybů, při manipulaci s předměty, obtíže při ručních činnostech, potíže v sebeobsluze

#### **2.4.5 Základní kroky a názvosloví**

V hodinách dětského aerobiku musíme mít na paměti, že děti nemají ještě dostatečně zkoordinované pohyby. Proto potřebují delší čas na nácvik jednotlivých kroků a následných sestav. Nácvik jednotlivých prvků musíme přizpůsobit dětskému světu. Měli bychom proto používat spíše názvy dětem blízké. Velmi osvědčené je při výuce základních kroků aerobiku názvosloví z dětských říkadél a básniček. Podle vybraných básniček poté udáváme tempo a provádíme požadované, či vymyšlené pohyby blízké dětem. Pokud vidíme, že děti již zvládají pomalejší tempo, můžeme postupně tempo zrychlovat, či přidávat další kroky. V předškolním věku děti často napodobují viděné a slyšené, proto dětem velmi pomáhají již zmíněná říkadla, která děti často znají už z domova.

Cvičenci by se měli ze cvičení těšit a rádi se vracet na další hodinu. Proto je hlavním úkolem děti často povzbuzovat a sdílet s nimi radost. Při nacvičování prvků musíme dbát na pravolevou rovnováhu. Musíme tedy provádět stejný počet opakování na pravou i levou stranu. Tím se snažíme předejít pohybovým disbalancím, či jednostranným přetěžováním pohybového aparátu. Také musíme dbát na přesné vedení základních kroků a musíme včas upozornit na přicházející změnu. Děti si lépe zapamatují kroky jim blízké a rychleji se učí komplexní pohyby. Pokud děti mají osvojené kroky, postupně přidáváme správné anglické názvosloví jednotlivých prvků.

Směry pohybu užívané v aerobikových choreografiích [8]:

- Front, forward – vpřed
- Back, backward – vzad
- Side – stranou
- Center – střed
- Diagonal – diagonála, úhlopříčka
- Box – pohyb po ploše ve tvaru čtverce
- L – pohyb po ploše ve tvaru písmene L
- Up – nahoru
- Down – dolů
- In – dovnitř
- Out – ven
- Left – vlevo
- Right – vpravo
- Turn – obrat, otočit
- Cross – zkřížmo či pohyb po ploše do tvaru kříže

Počty opakování:

- Single – jednou
- Double – dvakrát
- Repeater – opakovaně

Aerobikové kroky vycházející z pravidelné lokomoce – chůze [13]:

- March – chůze na místě, základní krok
- Straddle march – chůze ze stoje spojného do stoje rozkročného a zpět na dobu 3 a 4 obrat o 180°
- V-step – chůze ve tvaru písmene V
- A-Step – chůze ve tvaru písmene A

- Mambo – krok vpřed a vzad na místě s přešlapem
- Grapevine – křížené kroky stranou a přinožit bez tapu
- Jogging (center) – jogging na místě, základní krok
- Basic step – výkrok P vpřed a přísun L, výkrok P vzad a přísun L
- Pivot turn – dvojný obrat (o 360°) vycházející z mamba
- Cha cha (center) – krok přísun – vychází z chůze, ale obsahuje zrychlení
- Chasse – poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun
- Regge – P kříží přes levou, L krok vzad, P krok vzad

## 2.5 Specifika aerobiku pro předškolní děti

Pokud vedeme lekci aerobiku, musíme mít vždy na paměti individuální zvláštnosti skupiny, či jedince po všech stránkách – anatomické, fyziologické i psychologické. Proporce dětského těla jsou zcela odlišné než proporce dospělého jedince. Tudiž by každý lektor, či trenér měl mít povědomí o vývoji dítěte od raného dětství. Pro předškolní období je charakteristický velký rozsah kloubní pohyblivosti, napodobování staršího jedince, ale také svalová koncentrace stimulující růst. [14]

Děti by měly zvládnout základní jednoduché kroky, učít se je formou hry a pohádek. V tomto věku je důležité podporovat rozvoj flexibility. Děti jsou velmi šikovné. Opakovanými cviky dbáme na rozvíjení flexibility, rozvoj sluchového vnímání a rytmického cítění.

### 2.5.1 Pohybový systém

Dětské tělo je proporčně jiné než tělo dospělého jedince. Kostra dětí není ještě osifikována, mají měkké a křehké kosti. Následná osifikace probíhá u horních končetin od lokte, následně směrem k rameni a zápěstí. U dolních končetin od kotníku a kyčle směrem ke kolenu. Mimořádně rychlý růst končetin vrcholí ve dvou obdobích – v prvních čtyřech letech života a v pubertě. Růst délky končetin je dán růstem délky kostí.

*Jak dítě dospívá, dochází v průběhu života k postupné a velmi výrazné tvarové přestavbě všech kostí končetin (TOUFAROVÁ, 2003).*

Při vývoji kostí charakterizujeme především růst spojený s osifikací kostní tkáně a přestavbou její vnitřní struktury. Důležitou částí pro určení kostního věku jsou osifikační



centra. Věk kostí určuje stupeň vývoje skeletu a tím můžeme posuzovat i celkový postup vývoje organismu. Ve druhém roce života dítěte můžeme říci, že je dětská stavba kosti shodná, v základních rysech, jako stavba kosti dospělého člověka.

*Při nepřiměřené aktivitě se postupně uzavírají růstové chrupavky a růst se předčasně zastavuje (TOUFAROVÁ, 2003).*

Kloubní zapouzdření dospělých a dětí, jsou velmi rozdílná. Kloubní pouzdra dětí jsou volnější, obsahují větší množství elastických vláken, proto jsou pružnější. Týká se to i vazů zpevňující kloubní pouzdra. Kloubní chrupavka je poměrně vysoká a obsahuje více vody než chrupavka dospělého člověka. Vzhledem k lepšímu cévnímu zásobení je chrupavka pružná a lépe se hojí. Nejchoulostivějšími klouby jsou na dětském těle kolena a lokty.

Svaly dětí se v zásadě velmi neliší od svalů dospělého člověka. Sval dítěte je unavitelnější a citlivější především na poruchy metabolismu. Velké rozdíly jsou hlavně ve velikosti svalových jednotek a velikosti svalů a šlach, ale také ve velikosti jednotlivých svalových bříšek. Při dokončení vývoje svalů se vazy zpevňují.

Při aerobním zatížení pohybového aparátu můžeme rozvinout svalovou hypertrofii, zvýšenou výkonnost, ale také dětem zesilují vazy a šlachy. Tyto změny rozvíjí tzv. pohybový systém aktivní, poté můžeme rozvíjet pohybový systém pasivní. V něm má zatížení vyvolané aerobními změnami několik funkcí – do kostí se ukládá více minerálních látek, zlepšuje se držení těla a kosti budou silnější a odolnější.

### **2.5.2 Dýchací systém**

Bránice a svaly hrudníku tvoří dýchací svaly. V průběhu 2. roku života se nejvíce uplatňují tyto svaly. Zpočátku bývá bránice plochá a žebra jsou téměř v horizontální poloze, proto nejprve převažuje dýchání břišní, později dítě začíná používat i hrudní dýchání. Hrudní dýchání dítě začíná uplatňovat až ve druhém roce života, kdy se žebra začínají sklánět dolů, bránice se zvětšuje a rozšiřuje, tím začíná pracovat tzv. ‚brániční píšť‘.

*Dechová frekvence je vyšší, dechový objem je malý. Čím vyšší je jejich dechová frekvence, tím menší je dechový objem. Na začátku cvičení mají proto rychlejší vzestup spotřeby kyslíku a jeho malý, krátce trvající deficit. Z těchto zákonitostí jasně vyplývá nutnost procvičovat*

*s dětmi dýchání, prohlubovat výdech i nádech, a to opakovaně během tréninku. (Aerobic revue [online], 1998).*

Dýchací cesty dětí jsou úzké a v dýchacím ústrojí je jemná tkáň, která je velmi náchylná k častým infekcím a onemocněním. Když se dýchací cesty více prokrví, dochází k zúžení, zmenšení průchodnosti, k horšímu zásobování kyslíkem a k únavě. Z těchto důvodů nemohou děti pokračovat ve cvičení. V průběhu ontogeneze se bránice začíná zvětšovat a rozšiřovat, tvar hrudníku se mění od pyramidového ke kónickému a dýchání se přemění od břišního přes smíšené až po hrudní. Děti předškolního věku mají krátkou a úzkou průdušnici, výrazně úzký hrtan, to až do 5. roku věku.

V dýchacím systému zaznamenáváme také několik změn vyvolané aerobním zatížením. Při pravidelném zatížení se zvětšuje kapacita plic, zlepšuje se vnější i vnitřní přenos kyslíku a svaly dokážou lépe využít kyslík, pracující v nich.

### **2.5.3 Kardiovaskulární systém**

Všeobecně víme, že krev funguje jako přenašeč kyslíku, obranných látek v těle, hormonů a má velký podíl na termoregulaci těla. Kolem 12. roku života se srdce dítěte mění z kulovitého tvaru, na tvar komorový. Dále se mění také síla svaloviny srdce. Srdeční svalovina mohutní a roste. Dále se také rozrůstá svalovina levé komory srdce.

*Díky vysokému uložení bránice a jinému tvaru dětského hrudníku, je srdce dítěte do jednoho roku uloženo příčně. Typické šikmé postavení srdce zaujímá v pěti až šesti letech života. Funkční činnost srdce typicky souvisí s růstem a změnou tvaru. Tyto změny ovšem z počátku nepracují velmi ekonomicky. Dítě se díky tomu rychle unaví, či zadýchá. Při zátěži se tedy u dětí zvyšuje srdeční frekvence, ale ne srdeční tepový objem (TOUFAROVÁ, 2003).*

Proto je také pro děti nevhodné používat anaerobní zatížení. Naopak velmi dobře děti snášejí aerobní zatížení, při němž postupně dochází k nárůstu srdečního tepového objemu jakožto základu pro pozdější lepší výkon. Díky elastickým cévám mají děti nižší krevní tlak. Okolo 11. roku dochází k výraznému zvýšení krevního tlaku.

*Na základě údajů o stavbě a funkci dětského srdce jasně vyplývá, že zatěžování dětského organismu sportem musí velmi přísně respektovat možnosti oběhové soustavy a věkové rozdíly v její výkonnosti. (TOUFAROVÁ, 2003).*

#### **2.5.4 Motorický vývoj dětí**

Každý jedinec má své individuální potřeby a schopnosti. U dětí proto musíme obzvláště dbát na tyto individuality, jak v psychickém, tak fyzickém vývoji dítěte. Při pohybových činnostech musíme mít na paměti, že u dětí předškolního věku ještě není rozvinutá kinestéze. To znamená, že dítě viděný cvik neprovádí bezchybně, či stejně jako cvičitel, neboť u dětí je slabá souhra mezi horními a dolními končetinami. U dětí se postupně rozvíjí centrální nervová soustava, tedy rozvoj řeči, poslušnost, rozvoj myšlení od konkrétního k abstraktnímu a chápání společenských vazeb.

Pokud s dětmi posilujeme, vždy je dobře motivujeme. Nejlépe hravou formou, hodiny by měly být pro děti pestré a zábavné. Při posilování nikdy nesetrváváme dlouho v jedné poloze, může dojít ke zhoršení správného držení těla. Cviky provádíme na pravou i levou stranu ve stejné časové délce.

Pro všechny věkové skupiny dětí platí:

- Během vývoje se zdokonalují lokomoční pohyby
- Je nutné preferovat pravou i levou stranu
- Psychický a fyzický vývoj je spolu úzce spjat
- Výkonnost jedince je určena věkem
- Změny vyvolané pohybem jsou pro svaly mnohem citlivější než pro dospělého jedince
- Hrozí velké nebezpečí svalové nerovnováhy, proto je nutné vhodnými cviky posilovat a protahovat velké svalové skupiny zajišťující správné držení těla
- Dbáme na správné dýchání při cvičení
- Hypermobilní děti bychom neměli více protahovat

#### **2.6 Fyziologický rozvoj dítěte v předškolním věku**

U dítěte v období růstu a dospívání dochází k mnoha změnám v oblasti fyziologie. Dítě se proporčně vyvíjí a ustaluje. Tělesné proporce se vyvíjí a mění během celého období, kdy dítě roste. Rychlost růstu není stálá a mění se s věkem. V dospělosti se už člověk nemění tak rychle, jako dítě od narození po dospělost. Nejrychlejší růst zaznamenávají odborníci okolo

sedmého roku života a poté v pubertě, ke které u dívek dochází o rok dříve, než u chlapců.  
[16]

Děti předškolního věku mívají hodně energie, jsou velmi zvědavé. Pohyb je základní fyziologickou potřebou dítěte, tudíž ji musíme neustále podporovat a rozvíjet.

*V tomto období dítě dále vyspívá po všech stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky. Je velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu. (MATĚJČEK, 2005)*

Při rozvoji a osvojování schopností dítěte v předškolním věku, vychází učitelky mateřských škol z Rámcového vzdělávacího programu, kde jsou tyto oblasti[12]:

1. Dítě a jeho tělo
2. Dítě a jeho psychika
3. Dítě a svět
4. Dítě a ten druhý
5. Dítě a společnost

Paní učitelky v mateřských školách se snaží podporovat, rozvíjet a naplňovat všechny tyto oblasti u dítěte předškolního věku. V každém cíli jsou pak formulovány specifické činnosti a příležitosti, které děti vedou ke zvládnutí kompetencí. Ty pomáhají dítěti vyrovnávat se se stále narůstajícími požadavky v životě a se stále se rozšiřujícím prostředím, ve kterém se dítě nachází.

### **2.6.1 Růst a tělesný vývoj dítěte předškolního věku**

Tříleté dítě

Dítě tříleté je většinou klidnější, uvolněnější a při nástupu do mateřské školy bývá dítě poslušnější. V mateřské škole tříleté děti většinou naslouchají slyšenému. Oproti dítěti dvouletému je už dítě tříleté vyzrálejší a dokáže pochopit, že si na něco musí počkat. Růst dítěte je pomalejší, než v prvních dvou letech života. Na váze dítě přibírá 1,4 až 2,3 kg ročně. Dítě běžně váží okolo 13,6 až 17,2 kg. V průměru má dítě tepovou frekvenci 90 – 110 tepů za minutu. Dítě stále dýchá do břicha a průměrně se nadechne a vydechne dvacetkrát až třicetkrát. U tříletých dětí rostou nohy rychleji, než ruce. Dítě díky tomu vypadá štíhlejší,

někdy i vyšší, více se podobá dospělému člověku. Obvod hlavy bývá stejný jako obvod hrudníku, tím pádem je velikost hlavy přiměřenější oproti tělu.

#### Čtyřleté dítě

Často se setkáváme s dítětem 4 let, které má energie na rozdávání, je roztěkané, má nespočet nápadů a udržet ho v klidu, bývá nadlidský výkon. Také se často může stát, že dítě ve čtyřech letech mívá období vzdoru. Diskutuje s rodičem, či paní učitelkou v mateřské škole. Dítě chce také velmi pomáhat dospělému, aby mu ukázalo, že to také zvládne. Dítě průměrně přibere na váze okolo 1,8 kg až 2,3 kg – což je podobné jako u dítěte tříletého. Také je velmi podobná dechová a stejná tepová frekvence.

#### Pětileté dítě

Dítě pětileté už by mělo být z části připraveno na vstup do základní školy, tudíž by mělo umět ovládat z části své emoční a tělesné stránky. Často si dítě v mateřské škole najde kamarády a doma pak říká – tohle je můj kamarád, hrál jsem si s kamarádem. Dítě si ale stále musí osvojovat dovednosti ve všech oblastech vývoje. V pátém roku života chce dítě vše poznávat a zkusit. Proto by měli rodiče, i paní učitelky v mateřské škole, dbát na zvýšení opatrnosti při těchto aktivitách. A to takovým způsobem, aby neutrpěla víra dítěte v sebe sama a také v to, co dítě dokáže. Tepová a dechová frekvence v klidu je stejná jako u dítěte tříletého. Velikost hlavy odpovídá přibližně velikosti hlavy dospělého člověka. [1]

### **2.6.2 Pohybové dovednosti dítěte předškolního věku**

Dítě předškolního věku by si mělo uvědomovat své vlastní tělo. To znamená, že by mělo vědět, jaké úkony má udělat, nebo co udělat chce. Díky dozrávání nervové soustavy se zdokonaluje řízení vlastního těla a s tím i ovládnutí pohybových dovedností. Pohyb, který dítě zvládne, napomáhá k lepší sebejistotě a zkvalitnění sebevědomí. Pokud je pro dítě pohyb nový, nikdy nejsou pohyby přesné. Po zopakování pohybů se končetiny koordinují a dítě získává větší sebejistotu.

*Čím lepší propojení si vypěstujeme, tím lépe budeme připraveni se učit novým dovednostem a ovládat své pohyby i v nenacvičených a neznámých situacích někdy v budoucnu.*  
(DVOŘÁKOVÁ, 2002)

U dětí bychom měli dbát na správné provedení pohybu už od útlého věku. Pokud si dítě osvojí pohyb špatně, velmi těžko se pohyb mění. Do pohybových schopností patří také schopnosti lokomoční, nelokomoční a manipulační. Tyto schopnosti jsou nedílnou součástí pro to, abychom zvládli zkoordinovat pohybové dovednosti.

### **2.6.3 Vnímání prostoru dítětem předškolního věku**

V předškolním období dítěte, se dítě začíná zajímat o detaily. Nezajímá ho už jen věc jako celek, začíná zkoumat detaily nabízeného. Zdokonaluje se koordinace oka a ucha. Pro dítě je jednodušší se poté orientovat v prostoru. Pro orientaci prostoru musíme zkoordinovat pohyb, zrak a sluch. U tříletých dětí to vidíme například ve hře na honěnou. Zaměří se na jediného kamaráda a jiného nechce doběhnout. Ovšem sluchové vnímání je pro děti obtížnější, když má k dispozici i zrakové vnímání. Dítě často přestane vnímat sluchově, a jen se zaměří na daného kamaráda, kterého zrovna musí chytit. Proto je dobré trénovat s dětmi orientaci v prostoru.

### **2.6.4 Svalová a aerobní zdatnost u dítěte předškolního věku**

U svalové zdatnosti můžeme mluvit o třech základních skupinách. Svalová síla, svalová pohyblivost – pružnost a svalová vytrvalost. Pojmeme svalová síla chápeme sílu, která je ideální a potřebná pro statické i dynamické tělesné aktivity. Tím je myšlená aktivita v klidu i schopnost aktivitu rychle změnit. Svalovou pohyblivost – pružnost vysvětlujeme tak, že díky této schopnosti svalu se zabezpečuje pohyblivost kloubu. Pokud nemáme dostatečně rozvinutou svalovou pohyblivost – pružnost, může se stávat, že svaly ochabují a zkracují se. To může vést k ortopedickým problémům a také ke špatnému držení těla. Další skupinkou je svalová vytrvalost. Vytrvalost je schopnost provádět cvičení co nejdéle možný čas, nebo setrvat v určité poloze po určitý čas s co nejvyšší intenzitou. U dětí předškolního věku by na tuto zdatnost měla dohlížet paní učitelka dané třídy. Měla by s dětmi provádět cviky, aby děti neměly zkrácené svaly. Popřípadě dopomoci dětem s protahováním. Poté podporovat lokomoční dovednosti – lezení, šplh, plazení, rotace, houpání atp.

Aerobní zdatnost u dětí předškolního věku spočívá v trvalejším pohybovém zatížení celého organismu. Při zvýšené spotřebě kyslíku jsou kladeny mnohonásobně vyšší nároky na práci plic a srdce. Při intenzivním pohybu svaly získávají energii zpracováváním zásobní látky. U dětí k aerobní reakci při pohybové činnosti dochází asi po 2,5 – 3 minutách pohybové

aktivitu. Při déletrvající pohybové činnosti je do svalů krví dopravováno zvýšené množství kyslíku, energie k práci je získávána za přístupu kyslíku, tj. aerobně. [5]

Pracuje srdce, plíce, cévy a další přenosové systémy mezi buňkami svalů, tím se jejich funkce zlepšuje. Zdravým dětem zvýšená zátěž – zadýchání, zčervenání, zpocení – neškodí. [9]

## **2.7 Tělesná výchova v mateřské škole**

Pohyb je základní potřebou člověka, a proto jsou pohybové činnosti a hry v mateřské škole velmi důležitou součástí režimu dne dětí. Tělesná výchova v mateřské škole není stejná, jako například tělesná výchova na základní škole. V mateřské škole se pedagožky snaží děti namotivovat formou hry. Děti se tedy učí a neví o tom. Protože je hra základní fyziologickou potřebou dítěte, pedagog musí volit takovéto prostředky, aby dítě zaujal. Pedagog, který má vystudovaný obor pro předškolní vzdělávání, se též učí tělesné výchově. Je to proto, aby pedagogové dokázali respektovat individuální potřeby dětí a lokomocí podpořili fyzický, sociální a psychický rozvoj dítěte. Dále, aby znali individualitu dětského věku, zatěžování dítěte, řízení a organizaci, či konkrétní metodu nácviku. Tělesná výchova se v mateřské škole provádí spíše v pohybových činnostech a je realizována v průběhu celého dne. Pohybové činnosti mohou být zcela řízené, nebo jen z části. Mohou být v kratších, či delších úsecích, podle podmínek, které má mateřská škola k dispozici. Některé mateřské školy nemusí mít k dispozici tělocvičnu, nebo dostatečně velkou místnost, kde by se děti proběhly, tudíž mohou s dětmi docházet mimo budovu mateřské školy. V mateřských školách je zaveden pravidelný režim dne, který paní učitelky dodržují. Děti například ví, že po ranním cvičení přijde na řadu svačina atp. Pro dítě je pravidelnost lepší, lépe se ve dni orientuje. Dítě v mateřské škole, zvláště okolo 3-4 let se lépe orientuje v daném režimu. Když má dítě nastavený režim, ví, kdy se chodí obědovat, kdy se chodí spát, je to pro něj lepší. Do mateřské školy vstupuje dítě s vrozenými předpoklady, ale je již ovlivněno i prostředím, ve kterém se doposud pohybovalo. Proto by měl mít učitel povědomí o fyzických, psychických ale i sociálních dovednostech. Pedagog musí rozvíjet dítě po všech jeho stránkách. Každé dítě je individuální, tudíž musí pedagog dbát na individuální rozvoj všech dětí.

*V mateřské škole se pravidelné pohybové činnosti prolínají celým režimem, proto se každodenně vyskytují řízené pohybové celky v různé délce 5-40 minut, spontánní*

*pohybové činnosti dětí v prostoru školy a spontánní pohybové činnosti dětí při pobytu venku.*  
(Dvořáková, 2007)

V mateřské škole můžeme tělesnou výchovu využívat v několika formách [4]:

### **Spontánní aktivity**

Dítě nepotřebuje podněty k tomu, aby se pohybovalo. Samo vykonává pohyb - běhá, leze, hýbe se. V mateřských školách, které mají dostatečně velké prostory na pohyb, se dítě spontánně pohybuje a může se i samo proběhnout. Většinou tyto spontánní aktivity probíhají při pobytu venku na zahradě. Pokud má dítě dostatečně podnětné prostředí, ale také paní učitelka dítě podporuje v pohybu, dítě spontánně provádí pohybové činnosti.

### **Řízené pohybové činnosti**

Tato část by měla být součástí každého dne, ať už v podobě rozcvičky, či tělovýchovné chvílky. Řízené pohybové činnosti by měly odpovídat jednotce tělesné výchovy, která se dělí na čtyři hlavní části – rušná část, průpravná, hlavní a závěrečná. Aktivity můžeme provozovat pravidelně, jako součást dne, nebo je můžeme zahrnout do součásti integrovaného bloku. Tím se dítěti lépe osvojí blok, který se zrovna učí, protože si jej samo prožije.

Dále můžeme v řízených pohybových činnostech zařazovat i tyto aktivity:

### **Krátký pohybový celek**

Většinou se jedná o pohybovou hru, kde se paní učitelka snaží děti zaujmout, nebo naopak zklidnit, aby dávaly pozor, při řízené činnosti, která nastane.

### **Jednotka tělesné výchovy**

Také nazýváme hodina tělesné výchovy. Jedná se o základní organizační formu, kde paní učitelky plní výchovné a vzdělávací cíle tělesné výchovy. Proto by každá tělesná jednotka měla mít svůj cíl, který by mělo zvládnout každé dítě. Na konci každé hodiny by měly děti s paní učitelkou zhodnotit cíl, který ke kterému se snažily dojít. Pro děti je lepší, když se organizační rámec příliš nemění. Děti potom mohou být zmatené a roztěkané. V jednotce tělesné výchovy můžeme rozlišit jednotku:

- **monotématickou** – je zaměřena pouze na jednu fázi



- **smíšenou** – tato jednotka se zaměřuje na nácvik i výcvik – tato jednotka u dětí předškolního věku převládá

V mateřské škole mohou být skupiny smíšené, či homogenní. Proto musí učitelka dbát na to, aby byly respektovány všechny typy schopností a potřeb. Jedná se o schopnosti nejen tělesné, ale i sociální a psychické.

*Přínos tělesné výchovy ve vývoji a výchově člověka je spatřován ve čtyřech oblastech, které lze považovat za dílčí cíle pro předškolní tělesnou výchovu:*

1. *V psychomotorické oblasti se jedná o osvojení a řízení pohybových struktur a zahrnuje ovládnutí pohybových a sportovních dovedností.*
2. *V oblasti zdatnosti (fitness) se jedná o fyzickou, ale i psychickou schopnost vyrovnávat se se zátěží.*
3. *V kognitivní oblasti jsou pohybem ovlivňovány myšlenkové pochody a získávány znalosti spojené s pohybem a tělesnou výchovou.*
4. *V citové (afektivní) oblasti se jedná o psychické a sociální aspekty prožívání pohybových činností, ve spojení s kognitivní oblastí zahrnuje celkové chování dítěte, které je tak formováno. (Mužík, Krejčí 1997, Thomas, Lee, Thoma, 1988, Wong, 1993, Hopple, 1995, Cicurs, Zimmer, 1992, Rajtmajer, 1992, in Dvořáková, 2007)*

### **Přechodné aktivity**

Tyto aktivity zařazujeme mezi spontánní a řízenou činnost. Učitelka může dítěti dopomáhat při spontánních činnostech dětí, vždy na žádost dítěte. Díky tomu se dospělý stává rovnocenným dítěti a získává si u dítěte větší důvěru. Můžeme sem také zařadit besídky, výlety, nebo pobyty v přírodě.

V mateřské škole vychází paní učitelky z RVP PV, jak jsem se již zmínila v kapitole Fyziologický rozvoj dítěte v předškolním věku. Z tohoto dokumentu později tvoří svůj školní vzdělávací program, který je více specifický k dětem v dané mateřské škole. Aby pedagogové mateřské školy splnili cíle rámcového vzdělávacího programu, je potřeba, aby mateřská škola splňovala tyto podmínky:

- Mít dostatečně vhodné prostory pro uskutečnění spontánních a řízených pohybových činností
- Podporovat děti ve spontánních pohybových aktivitách
- S dětmi pozitivně komunikovat, nemít dominantní, či příkazový vliv na dítě
- Prosazovat řízenou tělesnou výchovu každý den v různorodých formách a podle individuálních potřeb dětí

Pedagogové mateřské, nebo základní školy si mohou své vzdělání prohlubovat kurzy, které vypisuje MŠMT. V nabídce je velká škála sportovních kurzů, či zajímavých lekcí pro pedagoga pro rozvoj dětí. MŠMT vypisuje kurzy pro další vzdělání pedagogických pracovníků mateřských škol – Aerobik hrou. Po absolvování tohoto kurzu dostane pracovník osvědčení o absolvování kurzu.

### **3 Praktická část**

#### **3.1 Cíl a metodika práce**

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda se v mateřských školách do řízených pohybových činností zařazuje aerobik.

##### **3.1.1 Dílčí cíle**

- 1) Zjistit, zda je v mateřských školách v řízených pohybových činnostech zařazen aerobik.
- 2) Zjistit, zda jsou vhodné prostory pro cvičení aerobiku v mateřských školách.
- 3) Zjistit, zda mají učitelky mateřské školy požadovanou kvalifikaci pro aerobik.
- 4) Zjistit, zda mají děti a rodiče zájem o zařazení aerobiku do programu dětí

##### **3.1.2 Hypotézy**

H1: Předpokládám, že alespoň v polovině dotázaných mateřských škol, je zařazen aerobik do řízených pohybových činností dětí.

H2: Předpokládám, že všechny mateřské školy mají vlastní vhodné prostory pro řízené pohybové činnosti.

H3: Předpokládám, že alespoň 50% rodičů má zájem o aerobik pro děti v mateřské škole.

H4: Předpokládám, že mateřské školy, které mají ve svém programu zařazený aerobik, mají alespoň polovinu kvalifikovaných učitelek pro aerobik.

H5: Předpokládám, že aerobik víc baví děvčata než chlapce.

##### **3.1.3 Popis výzkumné metody**

Metoda, kterou jsem použila pro umožnění vypracování praktické části bakalářské práce, bylo dotazníkové šetření. Cílem dotazníkového šetření je získat data v písemné podobě, nejčastěji od velkého počtu dotazovaných. Dotazník je metoda subjektivní, kde dotazovaný může své odpovědi promyslet a následně své odpovědi ovlivňovat. Tato metoda se používá zejména při vypracovávání diplomových, bakalářských a jiných prací. Dotazník lze zadávat skupinově, nejen individuálně. Při sestavování dotazníku musíme dbát na to, aby byl srozumitelný, byly zadávány přímé otázky a neobsahoval sugestivní otázky. Jedná

se o formu dotazníku, kde se umožňuje zkoumaná skutečnost vyjádřit čísly. Forma dotazníku – kvantitativní. Také jsem zvolila formu uzavřených otázek, kde mi subjekty odpovídali jen zaškrtnutím odpovědi. [10]

### **3.2 Výzkumná část**

Náhodně jsem si vybrala 100 mateřských škol, kterým jsem rozeslala e-maily s dotazníky. Do každého kraje České republiky jsem zaslala minimálně 5 dotazníků. Tudiž budu porovnávat v jakých krajích je aerobik zařazován. Zajímalo mě, zda mají mateřské školy vhodné prostory pro uskutečňování tělovýchovných chviliek, dále pak, zda je do řízených pohybových zařazen aerobik. Otázky v dotazníku jsem zadala uzavřeně, ředitelé a ředitelky mateřských škol mi většinou upřesnili odpovědi ve zpětném e-mailu.

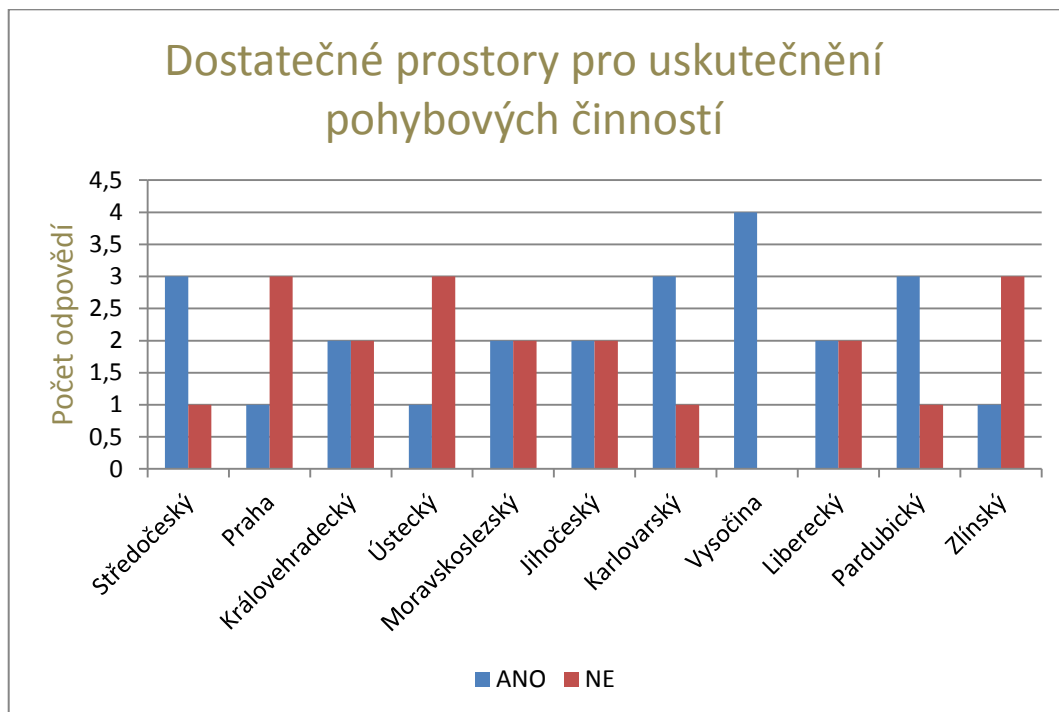
Jednotlivým ředitelům a ředitelkám mateřských škol jsem položila tyto otázky:

- 1.) Máte ve své mateřské škole dostatečné prostory pro uskutečnění pohybových činností?
- 2.) Pokud ne, docházíte mimo budovu školy na uskutečňování řízených pohybových činností?
- 3.) Mají rodiče dětí zájem o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti?
- 4.) Je ve vaší mateřské škole zařazen aerobik do řízených pohybových činností?
- 5.) Máte dostatečné vybavení pro cvičení aerobiku? – myšleno CD přehrávač, stuha, míče, padák, švihadlo atp.
- 6.) Máte ve své mateřské škole pedagoga, s kvalifikací pro lekce aerobiku?
- 7.) Je aerobik zařazen do programu dětí více, než 2x týdně?
- 8.) Líbí se hodiny aerobiku spíše dívkám?
- 9.) Cvičí aerobik děti každého věku?

Po odeslání dotazníků, se mi vrátilo 44 zodpovězených dotazníků z mateřských škol, z každého kraje 4 dotazníky. Ředitelé a ředitelky mateřských škol mi většinou ještě upřesnili své odpovědi v odeslaném e-mailu. Kde mi popřípadě popsali, jaké jiné sporty mají ve své mateřské škole.

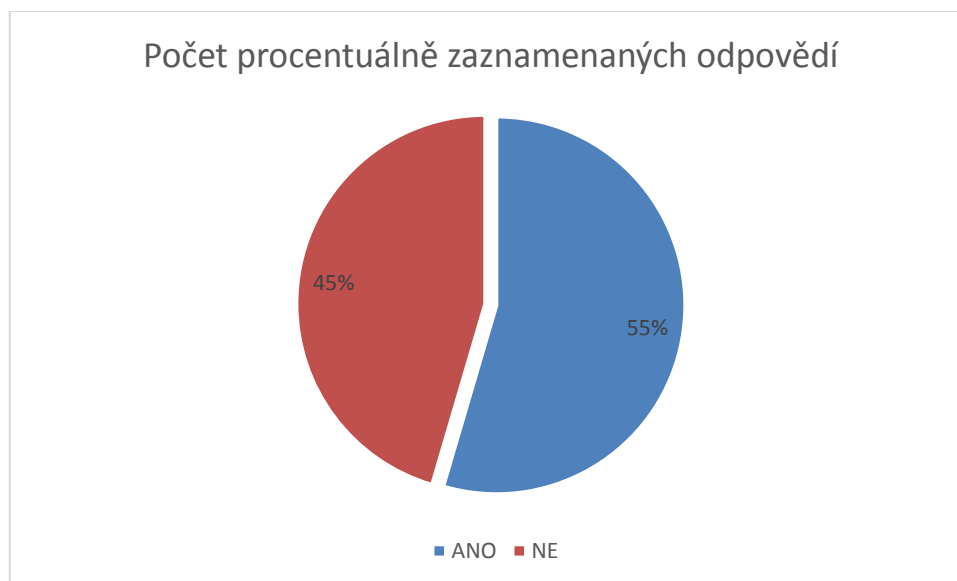
Grafické znázornění odpovědí:

Graf č. 1 – Dostatečné prostory pro uskutečnění pohybových činností



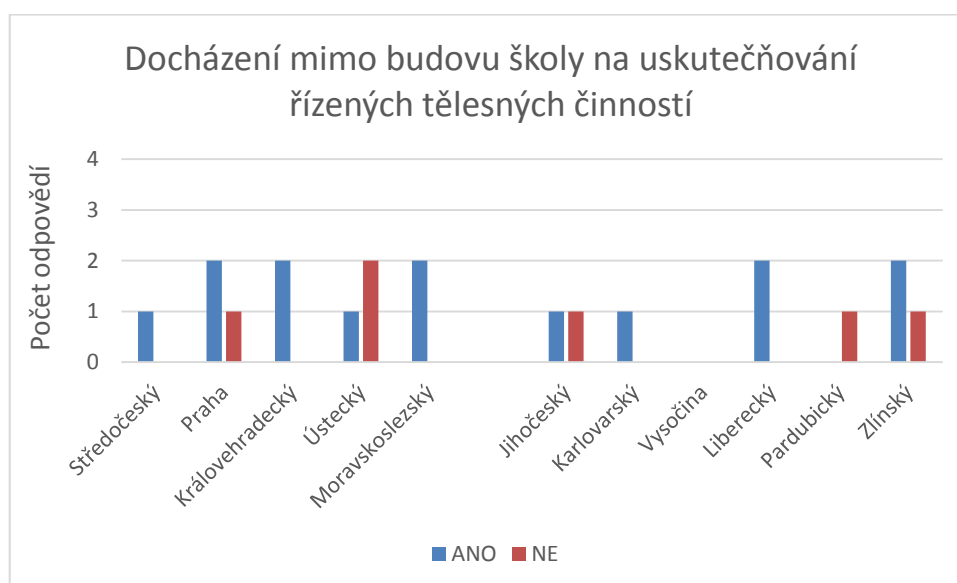
V první otázce jsem se zaměřila na to, zda mají mateřské školy dostatečné prostory pro uskutečnění pohybové činnosti. Dozvěděla jsem se, že nejvíce přístupné prostory má kraj Vysočina – 4 mateřské školy, dále Středočeský kraj – 3 mateřské školy, a Karlovarský kraj – také 3 mateřské školy. Naopak, nejméně přístupné prostory mají z dotazovaných mateřských škol, mateřské školy v Praze – 1 mateřská škola, Ústecký kraj – 1 mateřská škola, Zlínský kraj – 1 mateřská škola. (viz graf č. 1)

Graf č. 2 - Dostatečné prostory pro uskutečnění pohybových činností (%)



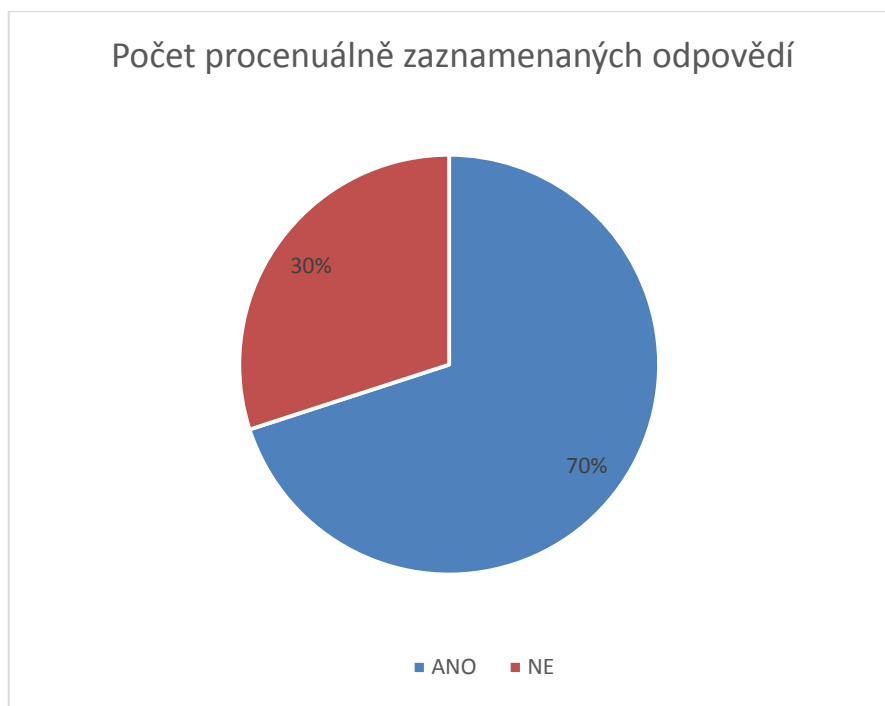
Dále jsem se dozvěděla, že více než polovina mateřských škol, přesněji 55%, má tělocvičnu, nebo prostory, kde s dětmi může provádět řízené pohybové činnosti. (viz graf č. 2)

Graf č. 3 - Docházení mimo budovu školy na uskutečňování řízených pohybových činností



Ze zodpovězených dotazníků jsem zjistila, že nejvíce s dětmi mimo budovu mateřské školy dochází dotazované paní ředitelky a ředitelé z Prahy - 2, Královehradeckého kraje - 2, Moravskoslezského kraje - 2, Libereckého kraje - 2 a Zlínského kraje - 2. (viz graf č. 3)

Graf č. 4 - Docházení mimo budovu školy na uskutečňování tělesných činností (%)



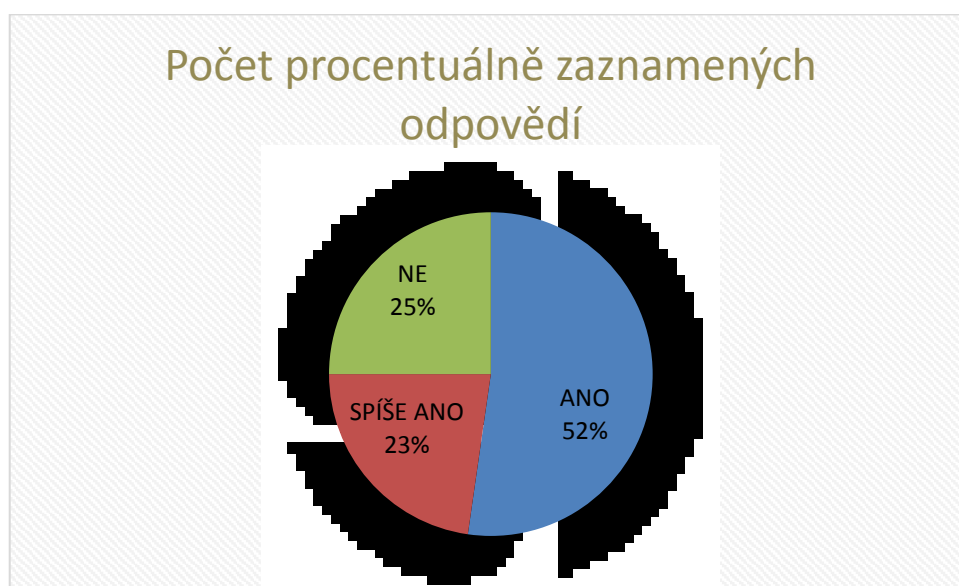
Také jsem se dozvěděla, že více jak polovina, 70% pedagogů dochází s dětmi mimo mateřskou školu. Tím pádem 30% pedagogů nedochází mimo MŠ a s dětmi nejspíše provádí řízené pohybové činnosti ve třídě. (viz graf č. 4)

Graf č. 5 - Zájem rodičů dětí o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti



Ve třetí dotazníkové otázce mne zajímalo, zda mají rodiče dětí zájem o to, aby byl aerobik pro děti zařazován mezi řízené pohybové činnosti. 52% dotazovaných mateřských škol mi odpovědělo kladně. Nejvíce zařazují aerobik, ať už v jakékoliv formě, vždy ve třech mateřských školách ve Středočeském, Jihočeském, Moravskoslezském, Karlovarském kraji a v kraji Vysočina. Nejméně kladných odpovědí se mi dostalo z Pardubického a Ústeckého kraje. (viz graf č. 5)

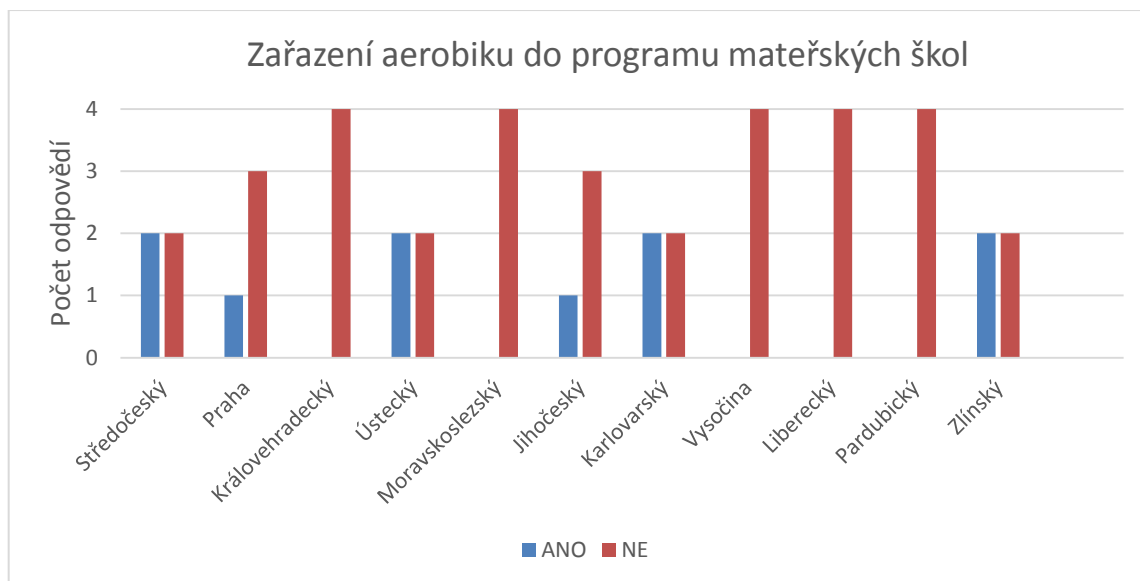
Graf č. 6 - Zájem rodičů dětí o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti. (%)



V odpovědích na tuto otázku jsem se dozvěděla, že rodiče z větší části stojí o zařazení aerobiku do programu dětí. (viz graf č. 6) V procentuálním grafu mi vyšlo, že u 68% dotazovaných, stojí rodiče o zařazení aerobiku do programu dětí v mateřské škole.

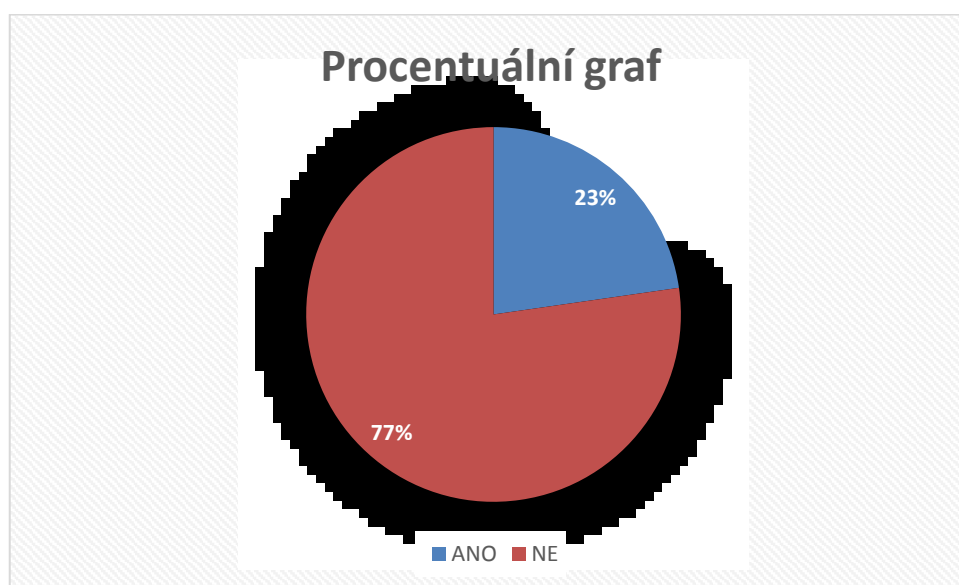


Graf č. 7 - Zařazení aerobiku do programu mateřských škol



Ve čtvrté otázce jsem se zabývala odpověďmi na otázku, zda je aerobik zařazen do programu dotazovaných mateřských škol. Tato otázka měla spoustu záporných odpovědí. Pouze 10 mateřských škol zařazují aerobik do řízených pohybových činností dětí. A to kraje Středočeského, Prahy, Ústeckého, Karlovarského a Zlínského. Nejvíce je aerobik zařazován ve Středočeském, Ústeckém, Karlovarském a Zlínském kraji. V každém z těchto zmiňovaných krajů jsem dostala kladné 2 odpovědi. Aerobik je zařazen v šesti krajích, které mi odpověděli na dotazník. (viz graf č. 7)

Graf č. 8 - Zařazení aerobiku do programu mateřských škol (%)

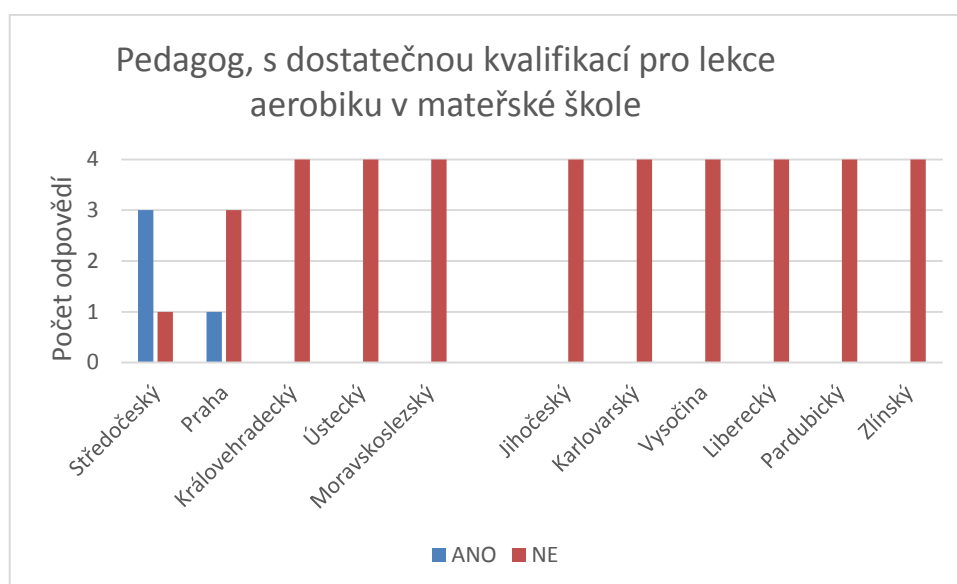


V procentuálním grafu mi vyšlo, že 66% mateřských škol, nemá aerobik zařazen v programu. (viz graf č. 8)

### Dostatečné vybavení prostorů pro cvičení aerobiku

Dostatečným vybavením jsem měla na mysli, když jsem psala tuto otázku například CD přehrávač, na kterém se dětem pouští písničky, podložky pro protažení těla, míče, stuhu, padák, atp. Mateřské školy, které zařazují do svého programu aerobik, mi odpověděly, že takové vybavení mají. Myslím si, že bez CD přehrávače, či podložek by se aerobik neměl obejít.

Graf č. 9 - Pedagog, s dostatečnou kvalifikací pro lekce aerobiku v mateřské škole



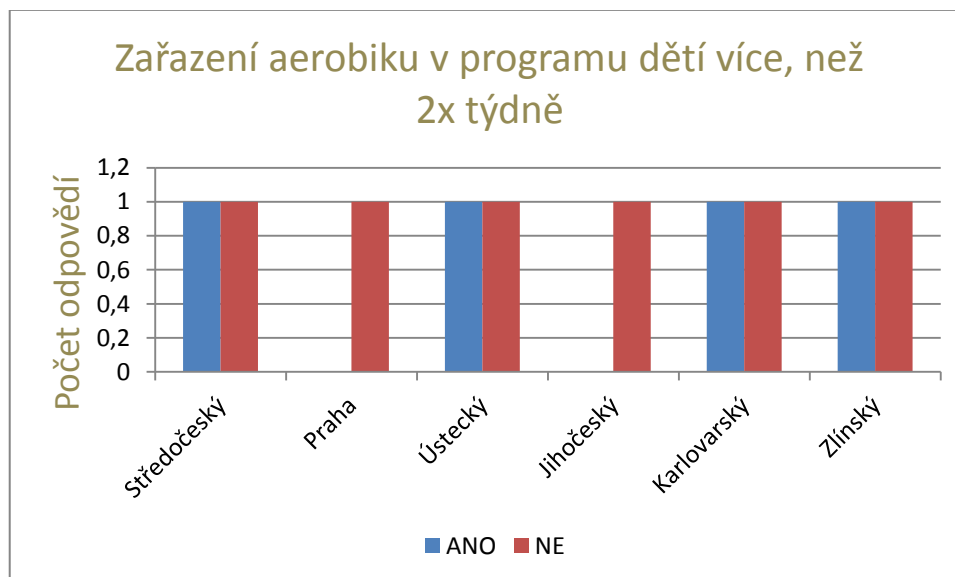
Má šestá dotazníková otázka se týkala toho, zda mají mateřské školy ve svém pedagogickém sboru pedagoga, s dostatečnou kvalifikací pro lekce aerobiku. Dozvěděla jsem se, že ani ne ve třetině dotazovaných mateřských školách se nachází pedagogové s kvalifikací pro umožňování lekcí aerobiku. Přesněji hlavně ve Středočeském kraji, kde kvalifikaci pro lekce aerobiku mají tři paní učitelky, i když se v jedné z nich aerobik neprovozuje a v Praze ji má jedna paní učitelka. (viz graf č. 9)

Graf č. 10 - Pedagog, s dostatečnou kvalifikací pro lekce aerobiku v mateřské škole (%)



Výsledek v procentuálním grafu mi vyšel, že 91% mateřských škol, nemá pedagoga s kvalifikací pro lekce aerobiku. Zbýlých 9% má pedagoga s kvalifikací pro lekce aerobiku. (viz graf č. 10)

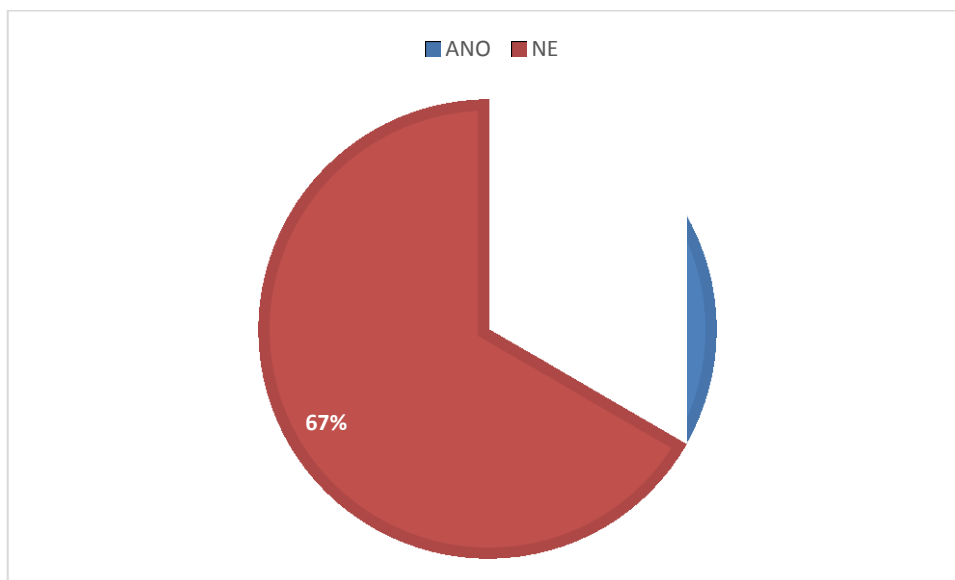
Graf č. 11 - Zařazení aerobiku v programu dětí více, než 2x týdně



Ve sportovním odvětví aerobiku jsou zařazovány tréninky více než 1-2x týdně. Proto mne zajímalo, zda je aerobik zařazován do programu dětí více než 2x týdně. Odpovědi na tuto otázku byly většinou záporné. Celkem 15 mateřských škol zařazuje aerobik do programu dětí a z toho jen 5 mateřských škol s dětmi provádí aerobik 2x týdně. Přesněji

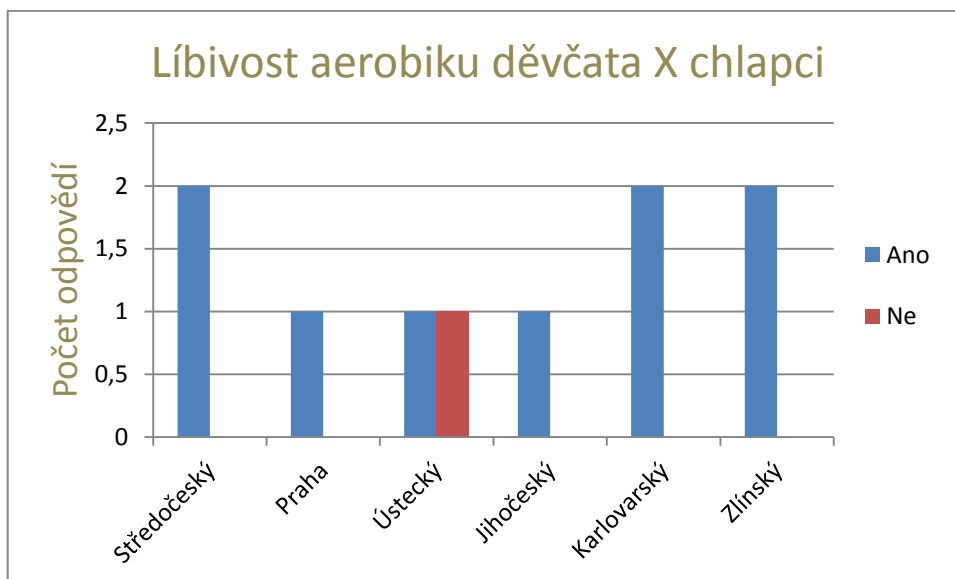
v těchto krajích – Středočeském, Ústeckém, Libereckém a Zlínském. V Libereckém kraji mi odpověděly 2 mateřské školy kladně. (viz graf č. 11)

Graf č. 12 - Zařazení aerobiku v programu dětí více, než 2x týdně (%)



Procentuální graf nám ukazuje, že z 67% není aerobik zařazován více, než 2x týdně. (viz graf č. 12)

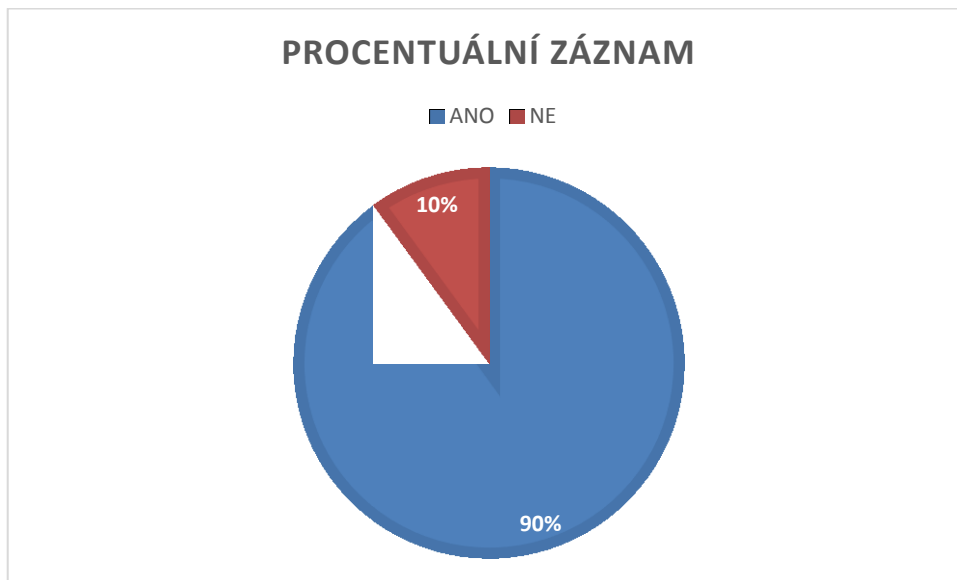
Graf č. 13 - Líbivost aerobiku děvčata X chlapci



Tato otázka je jednou z mých hypotéz. Na tuto otázku mi dotazované mateřské školy odpověděly, že navštěvují aerobik spíše děvčata. Kromě mateřské školy v Ústeckém kraji.

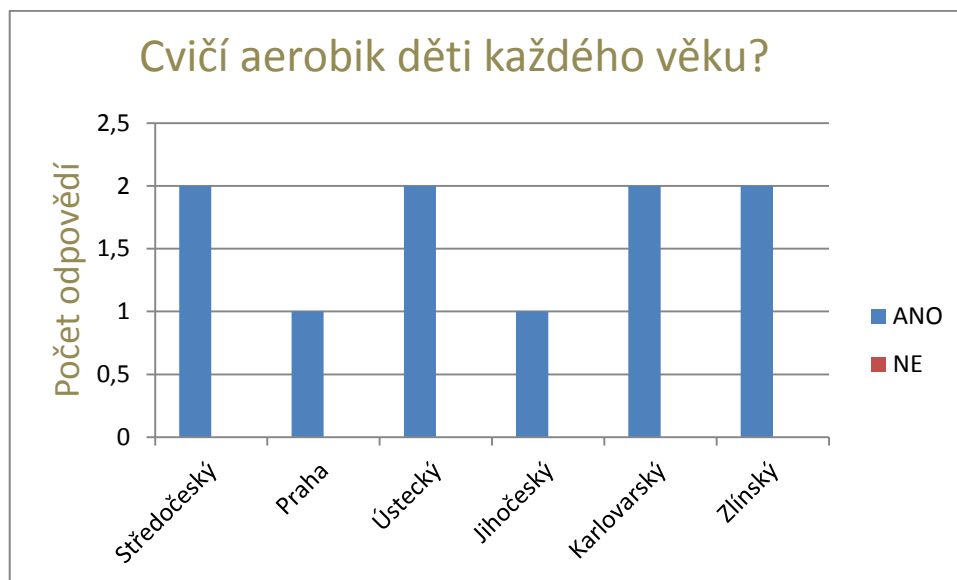
Ta mi odpověděla, že v jejich mateřské škole se aerobik líbí i chlapcům. Tudíž jsem svou hypotézu potvrdila. (viz graf č. 13)

Graf č. 14 - Libivost aerobiku děvčata X chlapci (%)



Procentuální graf ukázal, že 90% dívek se líbí více aerobik než chlapcům. Zbýlých 10% zodpovědělo, že i chlapcům se aerobik líbí. (viz graf č. 14)

Graf č. 15 - Cvičí aerobik děti každého věku?



V 9. a poslední otázce jsem se zabývala, zda aerobik v mateřských školách, kde je aerobik zařazen, cvičí děti každého věku. Tudíž děti od 3 do 6 let. Mateřské školy, které

mi odpověděly, odpověděly kladně. V krajích Středočeském, Ústeckém, Karlovarském a Zlínském, kde je aerobik nejvíce zařazován, mi odpověděly vždy 2 mateřské školy. Tudíž mohou mít smíšené skupiny dětí. (viz graf č. 15)

### 3.3 Diskuze

V hypotéze č. 1 jsem předpokládala, že alespoň 50% dotázaných mateřských škol má zařazen aerobik do řízených pohybových činností dětí. Hypotéza mi bohužel potvrzena nebyla. Výsledkem je pouze 23% mateřských škol, které mají zařazen aerobik v mateřské škole. Odpovědi na tuto otázku mne zajímaly nejvíce, protože jsem si toto stanovila jako hlavní cíl své bakalářské práce. V mateřských školách, které jsem navštívila na průběžné či souvislé praxi, jsem bohužel nikdy nenarazila na sportovní zaměření tohoto typu. Pro děti předškolního věku jsou spíše zařazovány tanečky, jóga, keramika aj. Na lekce aerobiku mohou rodiče dát i po vyzvednutí dětí z mateřské školy. Myslím si, že rodiče doprovodí své dítě spíše na hodinu aerobiku mimo mateřskou školu do sportovních klubů. Děti se poté nemusí adaptovat na nové prostředí. Děti často začínají s aerobikem již od tří – čtyř let. V mnoha krajích existují sportovní kluby, které se zaměřují na děti předškolního věku.

Druhou hypotézou jsem předpokládala, že mateřské školy mají vhodné prostory pro řízené pohybové činnosti. Tato hypotéza mi také nebyla potvrzena. Ve výsledkové části dotazníku jsem zjistila, že pouze 55% mateřských škol má vhodné prostory pro řízené pohybové činnosti. Ve středočeském kraji, ale také v Praze na své praxi jsem se setkala s tím, že několik mateřských škol nemá dostatečné prostory pro uskutečnění tělovýchovných chviliek. V Praze, v jedné mateřské škole jsem se setkala s tím, že děti neměli ani dostatek prostoru na hraní. Byly malé třídy. Proto jsem zvolila tuto otázku a odpovědi mne moc mile překvapily, že se paní učitelky snaží s dětmi docházet i mimo budovu mateřské školy. Pro paní učitelky je určitě takové docházení náročné, tudíž jsem byla překvapena. Na své praxi jsem se setkala s tím, že paní učitelky docházely do tělocvičny v Sokole, či do základní školy, která byla hned vedle mateřské školy. Ve druhé hypotéze jsem předpokládala, že mateřské školy mají vhodné prostory pro řízené pohybové činnosti. Vyšlo mi, že pouze 55% mateřských škol má dostatečné prostory, z toho 23% zařazuje aerobik do svého programu.

Ve třetí hypotéze jsem předpokládala, že v mateřských školách má alespoň 50% rodičů zájem o zařazení aerobiku do programu mateřských škol. Třetí hypotéza se mi potvrdila.

52% rodičů má zájem o zařazení aerobiku do programu mateřských škol. Velkou součástí mateřské školy hrají názory rodičů. Ti mají starost o své dítě a mohou chtít po mateřské škole, aby zařadila též aerobik mezi své každodenní vzdělávání. Z mého pohledu si myslím, že o to mají zájem hlavně maminky dívek, které to viděly, nebo slyšely u své kamarádky. Když mateřská škola vyhoví požadavku rodičů, rodiče pak budou spokojenější. Také se rodiče často ptají na to, co dítě ve školce baví, aby poté mohli dítě podporovat v této zálibě. Mateřská škola je pro dítě prvním místem, kde si dítě formuje jeho zájmy. Ovšem také mohou nastat problémy. Pokud rodiče dávají dítěti naopak mnoho podnětů k vedené aktivitě, může dítě strádat po volné hře.

Na průběžných či souvislých praxích jsem se setkala s učitelkami, které mají kvalifikaci pro lekce aerobiku. Při hodinách aerobiku jsem se také setkala v trenérkami, které jsou povoláním učitelky. Proto jsem položila tuto otázku mateřským školám a předpokládala jsem to i v hypotéze č. 4. – Předpokládám, že mateřské školy, které mají ve svém programu zařazený aerobik, mají alespoň polovinu kvalifikovaných učitelek pro aerobik. Čtvrtá hypotéza mi byla vyvrácena, díky výsledkům dotazníků. Pouze 9% mateřských škol má kvalifikovaného pracovníka v oblasti aerobiku.

Ve své poslední hypotéze č. 5 jsem předpokládala, že aerobik baví více děvčata, než chlapce. Doposud jsem se v hodinách aerobiku neseťkala, aby chlapci navštěvovali lekce aerobiku více než děvčata. Na hodiny dětského aerobiku, či na vystoupení aerobiku, jsou častěji viděna děvčata než chlapci. Pro malá děvčata je aerobik i vizuálně přitažlivější než pro chlapce. Dále od tohoto sportu mohou odrazovat rodiče. Chlapce můžeme více vidět v gymnastice.

## 4 Závěry

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda je aerobik zařazen mezi řízené pohybové činnosti v mateřských školách.

V první hypotéze své bakalářské práce jsem předpokládala, že mateřské školy mají v programu zařazen aerobik mezi řízené pohybové činnosti dětí. Tato hypotéza se mi nepotvrdila, jen 23% mateřských škol má v programu zařazen aerobik. Mateřské školy, které mají zařazen aerobik mezi své řízené tělesné činnosti, se nachází ve Středočeském, Ústeckém, Jihočeském, Karlovarském, Zlínském kraji a v Praze.

V hypotéze č. 2 jsem předpokládala, že mateřské školy mají dostatečné prostory pro uskutečnění řízených pohybových činností. Tato hypotéza mi nebyla potvrzena. Na základě výsledků z vyhodnocených dotazníků že jen 55 % mateřských škol má dostatečné prostory pro řízené pohybové činnosti. Nejvíce záporně, přesněji 45% dotazovaných mateřských škol, mi zodpovědělo z těchto krajů: Praha, Ústecký kraj, a Zlínský kraj. Naopak například ve Středočeském, Karlovarském a Pardubickém kraji mají mateřské školy dostatečné prostory pro řízené pohybové činnosti. Na Vysočině mají tyto prostory všechny mateřské školy, u kterých se mi vrátil dotazník.

Proto jsem ve třetí hypotéze předpokládala, že alespoň 50% rodičů dětí má zájem o to, aby byl zařazován aerobik do programu mateřských škol. Tato hypotéza se mi potvrdila. Někteří ředitelé a ředitelky škol odpověděli, že zájem rodičů o to, aby byl v mateřské škole aerobik zařazen, je velký. Z procentuálního grafu se můžeme dozvědět, že 52% rodičů má zájem, aby byl aerobik zařazen v programu mateřské školy.

V hypotéze č. 4 jsem předpokládala, že alespoň polovina mateřských škol, které mají ve svém programu zařazen aerobik, mají alespoň polovinu kvalifikovaných učitelek pro aerobik. Tato hypotéza se mi ani z části nepotvrdila. Pouze ve dvou krajích mají mateřské školy pedagoga s tímto kurzem.

V poslední hypotéze č. 5 jsem předpokládala, že aerobik se líbí více dívkám. Můj předpoklad byl správný. V zodpovězených dotaznících a následně zpracovaných grafech mi vyšlo, že z 87% se aerobik líbí více dívkám.



Vzhledem k tomu, že zájem o aerobik ze strany rodičů je, bylo by vhodné, kdyby více učitelů mělo školení k vedení aerobiku v mateřské škole. Tím pádem by se mohl aerobik objevovat více v mateřských školách. Bylo by vhodné uskutečňovat více školení aerobiku pro pedagogy v mateřských školách v dalším vzdělávání pedagogů. Aby byl aerobik, vkládaný do řízených pohybových činností, veden správně vyškoleným pedagogem.

Aerobik je uskutečňován při řízených pohybových činnostech, ale i formou hry u písniček, při vyprávění pohádek, při tanečcích, ale také v dramatické výchově. Po dobu mé praxe jsem vyzorovala, že učitelky v mateřských školách často využívají pro děti knihu Hany Toufarové a Michaely Růžičkové – Dětský aerobik a tanečky. Dětem se toto cvičení moc líbí a cvičí s chutí.

Aerobik je stále populárnější a pro děti zajímavý. Můžeme díky němu u dětí rozvíjet správné držení těla, dobrou životosprávu, zlepšení dýchacích schopností, vytrvalostní schopnosti a také pohybový rozvoj. V mateřských školách není aerobik velmi zařazován, proto mne zajímalo, zda mají děti povědomí o aerobiku, ať už formou hry, nebo cvičebních formou lekcí. Díky zodpovězení dotazníků mi vyšlo a bylo prokázáno, že tomu tak z části je. Aerobik je zařazen v 15 ti mateřských školách, ze 44 vrácených dotazníků. Dále jsem zjistila, že aerobik navštěvují více děvčata než chlapci. Pro děvčata je aerobik přitažlivější - nápadité dresy, zajímavá hudba, atp. Děti, mají zájem také o jiné sporty – jóga, tanečky, u chlapců například fotbal, hokej.

## 5 Seznam použitých informačních zdrojů

### Seznam literatury

1. ALLEN, K. Eileen, MAROTZ, Lyn. R. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4
2. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let. Brno: Computer Press, 2007.
3. BLAHUŠOVÁ, Eva. Wellness: Fitness. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-x.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí. Praha: Univerzita Karlova v Praze – pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4
6. HÁJKOVÁ, Jana. Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem. Praha: Grada, 2006. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-x.
7. JARKOVSKÁ, H.: Aerobní gymnastika. Praha: Olympia, 1985. ISBN 27-030-85
8. MACÁKOVÁ, Marcela. Aerobik. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
9. MATĚJČEK, Zdeněk. Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte. Praha: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0870-6
10. POKORNÁ, Alena. Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.
11. PRŮCHA, Jan. Andragogický výzkum. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5232-7
12. SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kolektiv. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický
13. SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. Aerobik: kompletní průvodce. Praha: Grada, 2008. Sport extra. ISBN 978-80-247-1746-3.
14. TOUFAROVÁ, Hana. Aerobik s dětmi plus. Olomouc: HANEX, 2003. ISBN 80-85783-42-8.
15. VELÍNSKÁ, Lenka. Aerobik: speciální učební text. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2004. ISBN 8086586138.
16. Lidské tělo. Bratislava: Gemini, spol. s r. o. ISBN 80-85265-13-3

### Seznam internetových zdrojů

*Aerobic revue* [online]. Praha: aerobic.cz, 1998 [cit. 2017-07-03]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/>

*Český svaz aerobiku a fitness: Fisaf.cz* [online]. Praha: Český svaz aerobiku a fitness FISAF.cz, 2017 [cit. 2017-07-03]. Dostupné z: [www.fisaf.cz](http://www.fisaf.cz)

*RonnieCZ* [online]. Praha: Erasport, s.ro., 2001 [cit. 2017-07-03]. Dostupné z: <http://www.ronnie.cz/>

## 6 Seznam příloh

### Příloha 1 – Seznam grafů

Graf č. 1 – Dostatečné prostory pro uskutečnění pohybových činností .....	36
Graf č. 2 - Dostatečné prostory pro uskutečnění pohybových činností (%).....	37
Graf č. 3 - Docházení mimo budovu školy na uskutečňování řízených pohybových činností .....	37
Graf č. 4 - Docházení mimo budovu školy na uskutečňování tělesných činností (%).....	38
Graf č. 5 - Zájem rodičů dětí o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti .....	38
Graf č. 6 - Zájem rodičů dětí o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti. (%) .....	39
Graf č. 7 - Zařazení aerobiku do programu mateřských škol .....	40
Graf č. 8 - Zařazení aerobiku do programu mateřských škol (%) .....	40
Graf č. 9 - Pedagog, s dostatečnou kvalifikací pro lekce aerobiku v mateřské škole.....	41
Graf č. 10 - Pedagog, s dostatečnou kvalifikací pro lekce aerobiku v mateřské škole (%).....	42
Graf č. 11 - Zařazení aerobiku v programu dětí více, než 2x týdně .....	42
Graf č. 12 - Zařazení aerobiku v programu dětí více, než 2x týdně (%) .....	43
Graf č. 13 - Líbivost aerobiku děvčata X chlapci .....	43
Graf č. 14 - Líbivost aerobiku děvčata X chlapci (%).....	44
Graf č. 15 - Cvičí aerobik děti každého věku? .....	44

## Příloha 2 – Dotazník pro mateřské školy

Dotazník pro bakalářskou práci, zaměřený zařazení aerobiku do řízených pohybových činností ve vaší mateřské škole.

Prosím zaškrtněte, nebo zvýrazněte Vaši odpověď.

1. Máte ve své MŠ dostatečné prostory pro uskutečnění řízených pohybových činností?

ANO                      NE

2. Pokud ne, docházíte mimo budovu školy na uskutečňování řízených pohybových činností?

ANO                      NE

3. Mají rodiče dětí zájem o to, aby byl aerobik zařazován mezi řízené pohybové činnosti?

ANO      SPÍŠE ANO      NE

4. Je ve vaší mateřské škole zařazen aerobik do řízených pohybových činností?

ANO                      NE

5. Máte dostatečné vybavení pro cvičení aerobiku? (myšleno rádio, podložka, stuha, míče..)

ANO                      NE

6. Máte ve své mateřské škole pedagoga, s kvalifikací pro lekce aerobiku? (školení, které vypisuje MŠMT pro DVPP v oblasti předškolního vzdělávání, zaměřené na vedení lekcí aerobiku)

ANO                      NE

7. Je aerobik zařazen do programu dětí více, než 2x týdně?

ANO                      NE

8. Líbí se hodiny aerobiku spíše dívkám?

ANO NE

9. Cvičí aerobik děti každého věku?

ANO NE