

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy a sportu

Aerobik ve školní tělesné výchově na 2. stupni ZŠ

Diplomová práce

Autor: Marek Šotola
Studijní program: N7504 – Učitelství pro střední školy
Studijní obor: Tělesná výchova
Ruský jazyk a literatura
Vedoucí práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.
Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Zadání diplomové práce

Autor:	Marek Šotola
Studium:	P19P0805
Studijní program:	N7504 Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství pro střední školy - ruský jazyk a literatura, Učitelství pro střední školy - tělesná výchova
Název diplomové práce:	Aerobik ve školní tělesné výchově na 2. stupni ZŠ.
Název diplomové práce AJ:	Aerobics as a part of physical education at lower-secondary school.

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cíl: Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku pro učitele tělesné výchovy obsahující aerobikové choreografie určené pro žáky druhého stupně ZŠ a ověření míry jejího využití v praxi. Příručka bude obsahovat různorodé choreografie složené z konkrétních cviků a bude doplněna názornou ukázkou formou videa dostupného online. Význam vytvoření metodické příručky pro zařazení aerobiku do tělesné výchovy ověříme pomocí dotazníku, který bude poskytnut učitelům tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Teoretická část práce vymezí základní pojmy spojené s obdobím staršího školního věku, historií a vývojem aerobiku, jeho druhy, pravidly stavbou lekce, názvoslovím či vhodným výběrem hudebního doprovodu.

Metody: Analýza, tvorba metodické příručky, dotazování

Klíčová slova: Aerobik, metodická příručka, tělesná výchova, choreografie, starší školní věk

Hájková, J. (2006). *Aerobik - soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.

Havlíčková, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum.

Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.

Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Mach, I. (1998). *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech.

Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. (Nové, aktualiz. vyd.) Praha: Grada.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy* (2. přeprac. vyd.) Praha: Karolinum.

Toufarová, H. (2003). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.

Velínská, L. (2004). *Aerobik: speciální učební text*. Česká asociace Sport pro všechny.

Garantující pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Radka Dostálová, Ph.D.

Oponent: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně pod odborným vedením vedoucí práce Mgr. Radky Dostálové, Ph.D. a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 5. 5. 2021

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č.13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové dne 5. 5. 2021

Poděkování

Děkuji touto cestou Mgr. Radce Dostálové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, poskytnutí cenných rad a podpory. Poděkování patří také všem učitelkám a učitelům 2. stupně ZŠ a studentům Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové, kteří se podíleli na ověření metodické příručky a vyplnili přiložený dotazník.

Anotace

ŠOTOLA, Marek. *Aerobik ve školní tělesné výchově na druhém stupni ZŠ*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 89 s. Diplomová práce.

Hlavním předmětem předložené práce s názvem „Aerobik ve školní tělesné výchově na druhém stupni ZŠ“ je sestavení metodické příručky choreografií aerobiku pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ.

Teoretická část charakterizuje aerobik z obecného hlediska. Věnuje pozornost charakteristice aerobiku, historii, zdravotnímu přínosu, vývojovému období staršího školního věku či například konkrétním druhům aerobiku. Praktická část obsahuje pět vytvořených názvoslovně popsaných choreografií aerobiku, určených pro druhý stupeň základních škol, jejichž názornost je k dispozici v podobě videí na DVD, které je součástí diplomové práce. Přínosnost metodické příručky hodnotil oslovený vzorek respondentů, který tvořili učitelé tělesné výchovy druhého stupně ZŠ po celém území České republiky a studenti Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové. Výsledky výzkumu jsou zpracovány v kapitole „Výsledky a diskuze“.

Klíčová slova

aerobik, metodická příručka, tělesná výchova, choreografie, starší školní věk

Annotation

ŠOTOLA, Marek. *Aerobics in school physical education at the lower-secondary school*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021, 89 pages. Master Thesis.

The main subject of the present master thesis called „Aerobics in school physical education at the lower-secondary school“, is the compilation of a methodical manual of aerobics choreography for teachers of physical education at the lower-secondary school.

The theoretical part characterizes aerobics from a general point of view. Attention is paid to the characteristics of aerobics, history, health benefits, and the developmental period of older school-age or, for example, specific types of aerobics. The practical part contains five terminological-described choreographies of aerobics, the illustration of which is available in the form of videos on DVD. The DVD is part of the thesis. The usefulness of the methodical manual was assessed by the addressed sample of respondents consists of secondary school physical education teachers throughout the Czech Republic and students of the Department of Physical Education and Sport, University of Hradec Králové. The research results are processed in the chapter „Results and discussions“.

Key words

aerobics, methodical manual, physical education, choreography, older school-age

Obsah

Úvod	10
1 Aerobik	11
1.1 Charakteristika aerobiku	11
1.2 Historie a vývoj aerobiku	12
1.3 Zdravotní přínos	14
1.4 Druhy aerobiku	16
1.4.1 Komerční aerobik	17
1.4.2 Soutěžní formy aerobiku	19
1.5 Názvosloví	22
1.6 Stavba lekce aerobiku	22
1.6.1 Aerobik pro žáky druhého stupně ZŠ	25
1.7 Výběr vhodného hudebního doprovodu	29
1.8 Starší školní věk jako vývojového období	31
1.8.1 Oblast tělesného vývoje	32
1.8.2 Oblast psychického vývoje	32
1.8.3 Oblast sociálního vývoje	33
2 Cíl a úkoly práce, vědecké otázky	34
2.1 Cíl práce	34
2.2 Úkoly práce	34
2.3 Vědecké otázky	35
3 Metodická příručka	36
3.1 Choreografie č. 1	37
3.2 Choreografie č. 2	40
3.3 Choreografie č. 3	43
3.4 Choreografie č. 4	46
3.5 Choreografie č. 5	49

4	Metodika.....	52
4.1	Charakteristika výzkumného souboru	52
4.2	Organizace výzkumu	52
4.3	Použité metody	52
4.4	Analýza dat	53
5	Výsledky a diskuze.....	54
	Doporučení pro praxi.....	75
	Závěr.....	76
	Referenční seznam.....	78
	Seznam zkratk.....	80
	Seznam tabulek.....	82
	Seznam obrázků.....	83
	Seznam grafů	84
	Seznam příloh.....	85

Úvod

Na úvod položím jednoduchou otázku. Co se Vám vybaví, když se vysloví pojem aerobik? Vášně, energie, pocit štěstí, sportovní i estetická činnost, příjemná atmosféra, motivace a mnoho dalšího. To je pouze zlomek pojmů, které mám s aerobikem spojené já osobně. Tato krásná sportovní činnost se stala nepostradatelnou součástí mého života. Rozhodl jsem se proto zúročit své letité zkušenosti, spojit je s obecně uznávanými teoriemi odborné literatury a věnovat se v závěrečné práci právě aerobiku. Aerobik má v České republice, potažmo v celém světě, svou historickou tradici. Od svého zrodu v 70. letech minulého století v USA uběhlo již půl století a jeho klíčová podstata se nezměnila. V současné době existuje mnoho odnoží aerobiku, stále však platí, že se jedná o pohybovou aktivitu vytrvalostního charakteru, vycházející z tělu přirozených pohybů, které přinášejí pozitivní účinky pohybovému, dýchacímu i oběhovému systému našeho těla. Jedná se o aktivitu spojující radost a pohyb, vše za doprovodu speciálně upravené hudby. V dobách, kdy jsem navštěvoval základní školu, byla zcela běžná výuka aerobiku ve školní tělesné výchově. Věnovali se mu všichni žáci bez ohledu na pohlaví. Vnuklo mi to myšlenku zjistit, jak se situace změnila po více než deseti letech.

V teoretické části se věnuji problematice aerobiku, jeho vývoji, zdravotnímu přínosu. Pozornost je věnována vývojovému období staršího školního věku a zásadám stavby lekcí aerobiku, směřujícím k této věkové skupině. Čtenář dále získá základní znalosti z oblasti současných forem aerobiku, názvosloví či výběru vhodného hudebního doprovodu, bez kterého cvičení ztrácí klíčový smysl.

Výzkumná část představuje mnou sestavenou metodickou příručku pro učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol, která obsahuje celkem pět choreografií. Tyto choreografie jsou učitelům dostupné online - ve formě videí i ve formě PDF dokumentu, kde najdou podrobný názvoslovný popis jednotlivých krokových variací, ze kterých jsou konkrétní choreografie složeny. Cílem výzkumu je zjistit, zda vytvořená metodická příručka najde své uplatnění u oslovených učitelů tělesné výchovy na druhém stupni základních škol a studentů Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové a napomůže tak k zařazování aerobiku do hodin školní tělesné výchovy, či nikoli.

1 Aerobik

1.1 Charakteristika aerobiku

Nejen milovníci aerobiku mi dají jistě za pravdu, když na úvod uvedu, že se jedná o sportovní disciplínu, která je v současné době známá po celém světě. Jedná se o estetický sport, mezi jehož přednosti patří radost a krása z pohybu, přirozenost, svěžest či například skupinový duch.

„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.“ (Toufarová, 2005, str. 8)

Jedná se o mezinárodně uznávaný termín, typický pro pohybový program střední intenzity vytrvalostního charakteru, který je doprovázen předem stanoveným hudebním doprovodem (Skopová a Beránková, 2008). Aerobik má řadu pozitiv nejen v oblasti fyzického zdraví, účelně také ovlivňuje psychiku člověka.

Jak ve své publikaci *„Aerobik od A do Z“* uvádí Mach a kol. (1998), důležitou podstatou aerobního cvičení je, že hovoříme o rekreační, kolektivní aktivitě. Celý kolektiv se tak podílí na tvorbě příjemného prostředí a svým chováním a působením ovlivňuje jeden druhého i samotný průběh lekce. Z hlediska sociálních benefitů můžeme uvést další pozitiva této aktivity, mezi které řadíme kontakt s novými lidmi, změnu prostředí, inspiraci, společnou vášň atd. Jako je tomu u jiných fyzických aktivit, i při aerobiku dochází k vyplavování známého hormonu „štěstí“ – endorfinu, který pozitivně ovlivňuje tělo i mysl. Na základě pocitu blaženosti dochází u člověka k závislosti na této aktivitě a motivuje ho navštěvovat lekce pravidelně. Tento pocit působí návykově jako droga. V průběhu času a odchozených lekcí dochází k pozorování tělesných změn, o kterých většina žen i mužů v počátcích cvičení tolik toužila. Redukuje se hmotnost, zpevňuje se svalstvo a formuje se postava.

Pro komerční aerobik jsou zásadní tzv. typické krokové variace, které se skládají do jednotlivých bloků. Tyto bloky společně tvoří ucelené a originální choreografii. Stejně tak důležité je používání správného názvosloví. Původ najdeme v anglickém jazyce a jeho cílem je vyjádřit přesnost, jasnost, stručnost, výstižnost i mezinárodní srozumitelnosti (Kovaříková, 2017).

1.2 Historie a vývoj aerobiku

Za průkopníka aerobiku je považován americký doktor medicíny Kenneth Cooper. Základy aerobiku vycházejí z jeho dvanáctidenního aerobního cvičebního programu, který vytvořil. Program byl primárně určen ženám a vznikl za účelem rozvoje vytrvalostního tréninku, založeném na aerobním cvičení, spojeného s hudebním doprovodem. Dr. Kenneth Cooper zamýšlel prostřednictvím tohoto programu dosáhnout optimální úrovně fyzické zdatnosti člověka a současně rozvíjet jeho vytrvalostní schopnosti. Samotná podstata cvičebního programu spočívala v postupném kontrolovaném zvyšování dávek cvičení (Macáková, 2001). Jedná se o pohyb, vyžadující spotřebu kyslíku, zároveň však při něm nedochází ke vzniku kyslíkového dluhu (Kovaříková, 2017). Veškeré informace, spojené s tímto programem jsou popsány v knize „*Aerobics*“, kterou dr. Kenneth Cooper vydal v roce 1968. U nás kniha vyšla o více než deset let později, konkrétně počátkem 80. let minulého století.

Počátek vzniku aerobiku je tedy datován od 70. let 20. století a jeho rodnou kolébkou se staly Spojené státy americké. Aerobik začal nabývat na své popularitě, přičemž se rozšířil i do ostatních států po celém světě. Hlavními propagátorkami, které aerobik zviditelnily ve světě, se staly Jackie Sorensenová, jež se zasloužila o převedení cvičebního programu dr. Kennetha Coopera do praxe. Dále pak hovoříme o herečce Jane Fondové. Její videokazety s nahrávkami cvičebních lekcí doslova dobyly svět. Podíváme-li se na tehdejší náplň lekcí očima současné fyziologie, zjistíme, že navzdory tehdejší popularitě mělo cvičení své nedostatky. Skládalo se z prvků a pohybů, které nadměrně zatěžovaly kloubní a pohybový aparát. Cvičení tak mělo podobu spíše kondičního tréninku velké intenzity. V potaz také musíme vzít tehdejší sportovní vybavení cvičenek, které bylo nedostačující. Cvičilo se na boso, popřípadě v tenkých, slabých cvičkách (Kovaříková, 2017).

Od 80. let 20. století se dostává aerobik do povědomí české veřejnosti. Už v tehdejší době je vnímán jako otevřený, dynamický cvičební program, který se neustále vyvíjí. Především díky roku 1989, kdy dochází k otevírání hranic, se vývoj aerobiku rapidně urychluje. Vznikají první fitness centra, objevují se různé odnože aerobiku, vzniká mezinárodní názvosloví, nonverbální a verbální komunikace. Posun zaznamenává také zdravotní zaměření aerobiku. Cvičení se stává méně zdravotně závadné, zlepšuje se technika cvičení, lekce mají svou pevnou strukturu, jsou obohaceny

o posilovací cvičení a významnou změnou se stává vznik propracovaných choreografií (Skopová a Beránková, 2008).

Samotnému přijetí západní podoby aerobiku v České republice předcházela tzv. „česká odnož aerobiku“, která se vyvinula z různých druhů gymnastiky. Lze tomu rozumět tak, že tehdejší český „aerobik“ neměl stejnou podobu jako typický americký aerobik. Především díky bohaté tradici masového cvičení u nás bylo přijmutí americké podoby aerobiku zcela plynulé (Macáková, 2001). Pokud nahlédneme hlouběji do historie, lze tuto zásluhu připisovat vzniku tělocvičné jednoty Sokol a jejím zakladatelům, především panu Miroslavu Tyršovi. Cílem zakladatelů bylo dosáhnout fyzického i morálního růstu českého národa, zvýšit tělesnou zdatnost všech členů tohoto spolku. Díky této filozofii byl český národ veden ke zdravému životnímu stylu a nebylo neobvyklé, že se sportu věnovaly také ženy. Tuto teorii také podtrhuje výrok paní dr. Jitky Poláškové – bývalé prezidentky Českého svazu aerobiku, která vývoj aerobiku v naší zemi pečlivě sledovala. Říká s uspokojením: *„Například v Polsku tato tradice chybí, a když tam začal přicházet aerobik a ženy chtěly chodit cvičit, nepřipadalo to všem tak úplně v pořádku. Jejich rodiny se cítily ošizeny. U nás chodily většinou cvičit už prababičky, babičky, pak maminky a dnes to v rodinách přechází na mladou generaci.“* (Macáková, 2001, str. 9).

I u nás se zasloužilo o rozvoj aerobiku mnoho ženských jmen. Jak jsem již zmínil, aerobik vycházel z různých odnoží gymnastických cvičení. Za zmínku jistě stojí jména, jako Zlata Wálová či Helena Jarkovská. Paní Jarkovská je považována za usilovnou bojovnici a propagátorku aerobiku. Je autorkou prvního knižního vydání aerobiku – *„Aerobní gymnastika“* z roku 1985. V této publikaci dala aerobiku charakteristiku, která je blízká jeho dnešní podobě (Macáková, 2001). V 90. letech 20. století zní jak v České republice, tak ve světě jméno Olgy Šípkové. Olga Šípková je srdcem českého aerobiku, vycházející hvězdou 90. let. Do podvědomí se lidem vryla na základě jejího úspěchu na mistrovství světa ve sportovním aerobiku v roce 1997, kdy se zúročila její dlouhodobá práce, píle a vytrvalost a vyhrála historicky první titul mistryně světa ve sportovním aerobiku pro Českou republiku. Muži milovali její skromnost a ženskou krásu, ženy toužily být jako ona. V následujících letech se Olga Šípková začala věnovat propagaci aerobiku tím, že se stala jakousi českou Jane Fondovou. Stala se instruktorkou lekcí aerobiku, natáčela videokazety, které si získaly srdce mnoha žen i mužů.

V současné době má aerobik již mnoho podob a z komerčního cvičení se zrodily také soutěžní podoby aerobiku. Česká republika je považována za jednu z velmocí aerobiku, kde se vychovávají velmi úspěšní reprezentanti, například ve sportovním a fitness aerobiku. Zásahu lze připisovat velkému množství specializovaných klubů, spolu s jejich vyškolenými trenéry, jež předávají svým svěřencům cenné rady. Na základě vlastních zkušeností vím, že velká spousta profesionálních závodníků si otevírá vlastní kluby, ve kterých vychovávají další generace úspěšných závodníků a předávají jim užitečné rady ze své praxe.

Mezi významné školící organizace aerobiku v České republice patří Český svaz aerobiku (ČSAE), Česká asociace sport pro všechny (ČASPV), Česká škola aerobiku a International Fitness and Aerobic Academy (IFAA) (Macáková, 2001).

1.3 Zdravotní přínos

Aerobik se řadí svým charakterem mezi vytrvalostně pohybové aktivity. V takovém případě je energie pro svalovou práci získávána za přítomnosti kyslíku (Kovaříková, 2017). Zjednodušeně se dá říci: „*Cvičení má aerobní charakter, pokud organismus dodává prostřednictvím krve přiměřené množství kyslíku pro optimální spalování živin ve svalové buňce.*“ (Toufarová, 2005, str. 8). V tabulce 1 (Kovaříková, 2017, str. 15; Toufarová, 2005, str. 14) názorně vidíme pozitivní vlivy aerobiku na organismus.

Tabulka 1 - Příznivý vliv aerobního cvičení na organismus

Pozitivní vliv na:	Příklad
Oběhový systém	snížení srdeční frekvence při zátěži i v klidu lépe prokrvené pracující svaly rychlejší návrat srdeční frekvence do klidové hodnoty po skončení zátěže snížení systolického tlaku zlepšení srdečně-cévní vytrvalosti
Dýchací systém	zvýšení vitální kapacity plic pracující svaly dokáží lépe využít kyslík
Pohybový systém	vyšší výkonnost zesílení vazů, šlach podpora správného držení těla svalová hypertrofie zvýšení kloubní pohyblivosti zlepšení koordinačních schopností
Nervový systém	vyšší tolerance proti stresu

	vyšší sebevědomí, sebedůvěra pocit euforie pomocí vyplavených endorfinů do krve
Metabolismus	nižší hladina lipidů v krvi nižší riziko aterosklerózy úbytek tukové tkáně

Z hlediska optimálního zdravotního přínosu aerobní aktivity je nezbytné, aby byly dodržovány základní zásady. Tyto zásady jsou společensky známé pod názvem „*Pravidlo FIT*“. V praxi tím rozumíme:

1. Frekvenci (F)
2. Intenzitu (I)
3. Dobu trvání aerobní činnosti (T)

Aby **frekvence** – neboli počet tréninkových jednotek za čas plnila žádoucí výsledek, musí být aerobní cvičení opakované s optimální pravidelností. Za ideální je považována frekvence každodenní aktivity přiměřené intenzity. Dostačující, a z důvodu nedostatku volného času, bývá žádoucí cvičení 3x týdně (Kovaříková, 2017).

Intenzitou cvičení rozumíme konkrétní úroveň zatěžování organismu. Jedná se o klíčový faktor, jež určuje aerobní pohybové aktivity vytrvalostního charakteru. Intenzitu nám udává hodnota tepové frekvence (dále jen TF). Faktor intenzity cvičení je u většiny cvičících faktorem rozhodujícím, neboť k odbourávání tuků dochází pouze v určitém pásmu TF – 60 – 70 % její maximální úrovně. Tato úroveň je známá pod anglickým názvem „*fat burning*“ zóna - tedy zóna spalování tuků. Abychom se lépe orientovali ve výše zmíněném procentuálním vyjádření, názorně si uvedeme konkrétní příklad.

Abychom určili požadované aerobní pásmo pro spalování tuků, použijeme postup výpočtu dle Macákové (2001):

- 1) Nejprve spočítáme maximální TF (TF_{max}). Nejčastěji se udává vzorec $220 - věk$. V mém případě:
 - $220 - 24 = 196$ tepů za minutu (t/min)
- 2) V dalším kroku vynásobíme zjištěnou TF_{max} číslem 0,6 (60 %), poté číslem 0,7 (70 %). V mém případě:
 - $196 * 0,6 = 118$ t/min
 - $196 * 0,7 = 137$ t/min

Z tohoto výsledku plynu, že v mém případě bude docházet ke spalování tuků v aerobní zóně v rozmezí od 118 do 137 t/min.

TF lze měřit různými způsoby. Pro laiky je nejběžnější měření pohmatem v oblasti arteria carotis (česky - tepny krkavice). Při zatížení je vhodnější volit měření TF na zápěstí. V tomto případě doporučuje Macáková (2001) počítat tepy po dobu 15 sekund a výsledné číslo vynásobit čtyřmi. V současné době, díky snazší dostupnosti moderních technologií, stále více cvičících volí přesnější metody měření, kterými se jeví tzv. „sporttestery“. Jedná se o sportovní hodinky, mající mnoho funkcí. Patří mezi ně například předem stanovené pásmo TF, záznam srdeční činnosti, rychlost, čas, vzdálenost probíhající činnosti apod. Další poměrně snadnou, orientační metodou je metoda, řídící se subjektivními pocity. Jedná se o metodu „*talk test*“, spočívající v tom, kdy cvičenec v průběhu zátěže bez problémů mluví, aniž by se zadýchal. Nutno poznamenat, že je tuto metodu zcela nevhodné aplikovat na hodinách aerobiku z důvodu rušení ostatních cvičících, včetně lektora (Macáková, 2001).

Za optimální **dobu trvání** aerobní činnosti se doporučuje soustavné, nepřerušované cvičení v minimálním rozmezí od 20 do 50 minut. Spodní časová hranice by neměla být nižší než 20 minut z důvodu adaptační reakce organismu na aerobní činnost. Dalším klíčovým důvodem, proč by měla být minimální doba trvání 20 minut, je ten, neboť organismus je schopen začít využívat tukové zásoby jako hlavní zdroj energie teprve po 15 minutách aerobní aktivity. Z výše uvedeného tedy vyplývá: „*Pokud chceme tedy efektivně spalovat tuky v aerobní zóně, je třeba provádět pohybovou aktivitu delší dobu než 20 minut (alespoň 30 minut) nejlépe při 60 % TF_{max} .*“ (Kovaříková, 2017, str. 14).

1.4 Druhy aerobiku

Jak již bylo naznačeno v kapitole Historie a vývoj aerobiku, v aerobiku rozlišujeme dvě základní skupiny obtížnosti krokových variací. Hovoříme o tzv. „*High Impact*“ (dále jen HI), neboli „*vysoký aerobik*“ a „*Low Impact*“ (dále jen LO), známý jako „*nizký aerobik*“. Základním rozdílem mezi těmito skupinami, pro něž jsou typické různé krokové variace, je fyzická obtížnost. HI aerobik je fyzicky náročnější, neboť v určitý moment není ani jedna noha v kontaktu s podložkou. Příkladem je běh, skoky, poskoky, výskoky. V počátcích vycházel aerobik především z HI aerobiku.

V současné době se však prvky HI využívají minimálně, především ze zdravotních důvodů, aby se snižovaly nárazy na klouby, vazy, šlachy.

LO aerobik je charakteristický neustálým kontaktem jedné nohy s podložkou. Jedná se o fyzicky méně náročné prvky, nepřetěžující pohybový aparát. Obecně se vyskytuje menší úrazovost při cvičení LO aerobiku. Jako příklad uvedeme chůzi, různé úkroky vpřed, vzad, stranou atd. (Kovaříková, 2017).

V průběhu let začalo být na aerobik nahlíženo jako na nadřazený pojem cvičebních programů vytrvalostního charakteru. Neodmyslitelnou součástí se stalo cvičení na hudbu, vedené profesionálním instruktorem v prostoru tělocvičen (Skopová a Beránková, 2008). Začínají se objevovat nové druhy a formy aerobiky, které se liší svým cvičebním obsahem. Tato odnož klasického aerobiku se uchytila pod svými anglickými názvy.

1.4.1 Komerční aerobik

V současné době narůstá tendence rozvoje a vzniku nových forem komerčního aerobiku. Na základě existence velkého množství druhů aerobiku uvádí tabulka 2 (Skopová & Beránková, 2008) pouze část vybraných. Jednotlivé druhy komerčního aerobiku jsou pro přehlednost rozepsány do tří hlavních skupin, dle převažujícího zaměření jejich účinku v aerobních lekcích.

Tabulka 2 - Rozdělení aerobiku na základě převažujícího zaměření účinku

Název	Charakteristika
Aerobik	
AE class	vytrvalostní charakter, střední intenzita, převažující LI, krokové variace, skládané do choreografie
Master AE	pro pokročilé, prodloužená doba zatížení (až 90 min.)
Basic AE	pro začátečníky, méně náročný obsah lekce s nízkou až střední intenzitou, základní krokové variace
Step AE	s využitím stupínku, nižší tempo, opakovaný vertikální pohyb, zatížení především spodní části těla
Dance AE	kombinuje aerobní cvičení s tancem, variace hudby dle vybraných prvků
Kondiční a redukční aerobik	

Step power	vytrvalostně silový trénink s využitím stepu, střední až vysoká intenzita
Jumping	s využitím trampolínky, velmi intenzivní cvičení, zařazeno posílení i protažení břicha v závěru lekce
Interval AE class	vytrvalostně silový trénink, se stejně dlouhým intervalem aerobiku a posilování s náčiním
Kalantika	zaměřená na formování svalových skupin, bez zátěže, s malým rozsahem pohybu, s velkým počtem opakování
Slow body	pomalé tempo, důležitá správná technika provedení, komplexní formování postavy s náčiním
Body pump	cvičení se sadou závaží, jehož váha se v průběhu mění
Body balance	nízká až střední intenzita zátěže, formování těla posilovacím cvičením s malým těžkým míčem
Zdravotní aerobik	
Pilates	přesná a řízená metoda provádění cviků na zemi, postupné zdokonalování a růst náročnosti za účelem získání optimální kondice, držení a tvarování těla
Jóga	různé druhy, které jsou cílené na posílení harmonie těla a duše, dopomáhá vyrovnat svalové dysbalance, podporuje relaxaci, tvaruje tělo
Bosu	balanční cvičení, umožňuje náročné rovnovážné polohy, kardio i posilovací účinek
Aqua AE	cvičební program ve vodě

Aerobik

Druhy aerobiku, spadající do této skupiny, jsou svým obsahem, intenzitou cvičení i nároky na cvičence vhodné pro zařazení do školní tělesné výchovy především z těchto důvodů:

- nekladou nároky na přípravu pomůcek,
- nízká až střední intenzita cvičení,
- základní krokové variace.

Hovoříme o Aerobic class, Master aerobic, Basic aerobic či Dance aerobic.

Kondiční a redukční aerobik

Tyto formy aerobiku, jak naznačuje samotný název, cílí na tvarování a formování postavy při cvičení. Charakteristická je střední až vysoká intenzita, zaměřená na redukci váhy či nárůst svalové hmoty. Dále pak přítomnost cvičebních pomůcek (činky, pružné tyče atd.).

Z těchto důvodů není vhodné zařazovat tyto druhy, jako je Step power, Body pump, Body balance, Jumping či Interval aerobic class, do školní tělesné výchovy, neboť kladou na cvičence (v našem případě žáky druhého stupně) příliš vysoké nároky, které bývají z fyziologického hlediska v rozporu s fyzickou připraveností žáků.

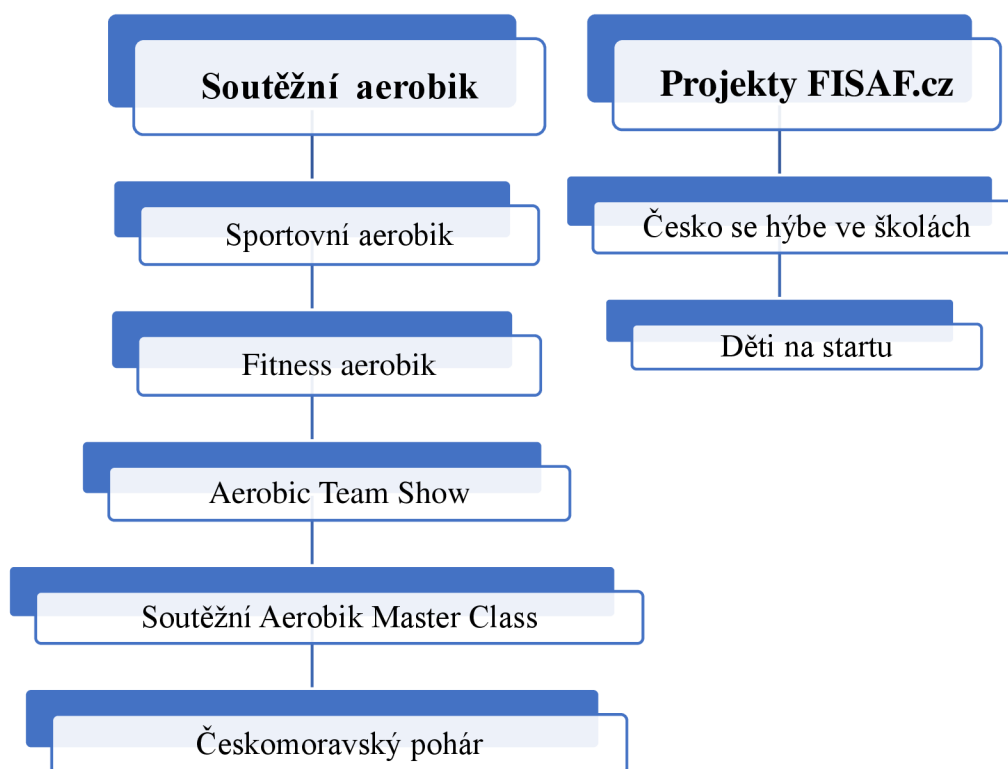
Zdravotní aerobik

Zdravotní aerobik je svou podstatnou naopak vhodné do hodin školní tělesné výchovy zařazovat. Druhy zdravotního aerobiku ve školní tělesné výchově napomáhají žákům k zmírnění či odstranění svalových dysbalancí, rozvíjí optimální kondici a rovnováhu, napomáhá zdokonalovat návyky správného držení těla, účelnými cvičebními programy posiluje svalové skupiny a tvaruje tělo. Mezi druhy zdravotního aerobiku řadíme pilates, jógu, cvičení na bosu, Aqua aerobic či různá cvičení se zdravotními míči – Body ball, fit ball, over ball atd. (Skopová & Beránková, 2008).

Školní tělesná výchova na základních školách se potýká s různým omezením. Ne každá základní škola tak má vhodné materiální i prostorové podmínky pro optimální průběh tělesné výchovy. Z výše zmiňovaných druhů komerčního aerobiku bychom do školní tělesné výchovy volili ty, které nekladou nároky na školní vybavení a speciální přizpůsobení prostoru. Vhodný je především Master aerobic a Dance aerobic, jež nevyžadují přítomnost pomůcek. Ze zdravotně zaměřeného aerobiku bychom nejčastěji volili jógu či základy pilates cvičení.

1.4.2 Soutěžní formy aerobiku

V České republice zaštiťuje soutěže v aerobiku organizace „*Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz*“, dříve známý pod zkratkou ČSAE. Historie vzniku se datuje od roku 1992 a v současnosti se jedná o organizaci s nejširší působností v oblasti sportu, fitness a zdravého životního stylu v České republice. Pro přehlednost se podívejme na obrázek 1, představující schéma soutěžní podoby aerobiku u nás.



Obrázek 1. Hierarchie soutěží FISAF.cz (FISAF.cz, 2021).

Soutěžní aerobik

Soutěžní podoba aerobiku se od komerčního aerobiku značně odlišuje. Klíčový rozdíl spočívá ve fyzické náročnosti a výkonnosti úrovni. Ta je v podobách soutěžního aerobiku mnohonásobně vyšší a závodníci se mohou účastnit různých soutěží, přičemž ti nejlepší se účastní mezinárodních soutěží, jako je mistrovství Evropy a světa, konané vždy jednou ročně. Soutěží se v kategoriích SA, FA, Aerobic Team Show, Soutěžní Aerobik Master Class či Českomoravský pohár. Tyto kategorie lze dále dělit do výkonnostních tříd: I. VT; II. VT; III. VT; věkových kategorií: 6 – 7 let; 8 – 10 let; 11 – 13 let; 14 – 16 let; 17 a více let; i konkrétních soutěžních kategorií, jako je kategorie jednotlivců, duí, trií i vícečlenných skupin. Jednotlivé typy soutěží mají svá jasná pravidla, seznam povinných, volitelných i zakázaných cviků. Dále definovanou délku soutěžní hudby, či například počet kol pro danou soutěžní kategorii (FISAF.cz, 2021a,b,c,d), (FISAF International, 2021).

Ve světě soutěžního aerobiku jsem se pohyboval třináct let své sportovní kariéry a mohu tak potvrdit, že soutěžní formy aerobiku jsou v České republice velmi populární a závodníci dosahují výborných výsledků napříč všemi soutěžními kategoriemi.

Projekty FISAF.cz

Organizace Českého svazu aerobiku a fitness, FISAF.cz zaštiťuje i některé celonárodní projekty. Rozdíl mezi soutěžními druhy aerobiku a projekty FISAF.cz tvoří především cíl, na který se obě skupiny soustředí. Zatímco soutěžní druhy aerobiku se zaměřují na perfektní výkon závodníků a dosažení co nejlepších výsledků, projekty cílí na pohybovou aktivitu dětí různého věku z obecnějšího hlediska. Jejich cílem je přimět dětskou populaci k pohybu. Sdílet radost z pohybu, rozvíjet v dětech potenciál, fyzickou kondici, nápaditost, týmového ducha, formou her a soutěží zaujmout jejich pozornost. Mezi tyto projekty patří:

Česko se hýbe ve školách

„Otevřená soutěž pro děti a mládež je soutěží zaměřenou na tvorbu a předvedení pohybové skladby jako hudebně-pohybové kompozice.“ (FISAF.cz, 2021f, str. 3). Tato soutěž primárně cílí na mateřské, základní, střední školy, domovy dětí a mládeže, školní kluby a jiné podobné organizace. Cílem tohoto projektu je přimět a motivovat děti a mládež od 5 do 18 let k fyzické aktivitě a dokázat jim, že i při aktivním trávení volného času si lze užít mnoho legrace (FISAF.cz, 2021f).

Děti na startu

Projekt *„Děti na startu“* mě osobně velmi oslovil. Jedná se o projekt zaměřený na děti ve věku od 4 do 9 let. Klade důraz na pravidelný pohyb dětí v běžném životě a snaží se probudit v každém z nich zájem a radost z pohybu. Součástí Děti na startu může být opravdu kdokoli – děti štíhlé, s nadváhou i obézní, talentované i méně talentované či například ty, které upřednostňují všestranný pohybový rozvoj a nechtějí se specializovat pouze na jednu disciplínu.

Organizátory tohoto projektu se mohou stát mateřské i základní školy, fitness centra, sportovní kluby nebo také podnikající osoby v oblasti tréninku dětí a mládeže. V současné chvíli, (leden 2021), je do projektu Děti na startu zapojeno celkem 10 570 dětí z 252 středisek a 14 krajů celé České republiky (FISAF.cz, 2021g).

1.5 Názvosloví

Porozumění názvosloví vede k úspěšnému zvládnutí lekcí aerobiku. Názvosloví aerobiku je stejně staré jako aerobik samotný a jeho původ najdeme v anglické terminologii, která je využívána pro jasné, výstižné, stručné a jednotné pojmenování konkrétních prvků aerobiku. Anglické názvosloví prvků přirozeně přejala státy celého světa, můžeme se však setkat s odchylkami od originálního pojmenování, neboť názvy prvků mohou být upraveny do jazyka konkrétní země. V ČR se také běžně setkáváme s počeštěnými názvy především z důvodu lepšího porozumění. Například anglický pojem „march front“ znamená v českém překladu „chůze vpřed“.

Pro aerobik je klíčová komunikace mezi lektorem a jeho cvičícím publikem, během které je vyžadována komunikace, známá pod anglickým názvem „cueing“. Cueing, (v překladu „signalizace“), usnadňuje komunikaci mezi lektorem a cvičenci, a pro lekci aerobiku je zcela zásadní. Jeho součástí jsou gesta a mimika obličeje, které jsou, stejně jako samotné názvosloví, mezinárodně sladěny. V praxi to znamená, že se lektor nemusí slovně vyčerpávat zdlouhavým popisem prvků, stačí mu k tomu pouze jeden přesný pohyb paží, výraz obličeje či jiný signál.

Mezi dva základní druhy vedení lekce patří dle Macákové (2017, str. 28):

- Verbální – veškeré slovní povely instruktora
- Nonverbální – povely prováděné pohybem těla – tzv. body language (řeč těla), signály a gestikulace instruktora, jeho bezchybné provedení cviků atd.

Zjednodušeně můžeme říci, že nám cueing poskytuje tyto zásadní informace o cvičení: CO, KDY, KAM a JAK bude následovat.

1.6 Stavba lekce aerobiku

K bližší charakteristice této kapitoly využijeme metodu dedukce, při níž blíže specifikujeme pravidla stavby lekce u komerčního aerobiku a plynule přejdeme k samotným pravidlům stavby lekce ve školní tělesné výchově u žáků druhého stupně základních škol.

Jistě mi dáte za pravdu, že kdokoli z Vás byl někdy na hodině komerčního aerobiku, tvořila tato lekce jistou vnitřní strukturu. Tak jako při mnoha aktivitách různého pohybového zaměření, má i aerobik svou pevnou cvičební osnovu, ke které

se v následujících řádcích dostaneme. Nejprve si však zdůrazněme některé benefity komerčního aerobiku, kterých využívá široké spektrum veřejnosti.

Již v kapitole *Zdravotní přínos* jsme zmínili hlavní výhody tohoto cvičení, nyní zopakujeme jen některé. Aerobik primárně cílí na zdravotně orientovanou zdatnost cvičící populace, při které dochází ke zlepšení kondičních i koordinačních pohybových schopností. Cvičení má podobu kardiovaskulárního tréninku, během něhož se zvyšuje vytrvalost, a zlepšují se funkce respiračního systému (Kovaříková, 2017).

Lekce aerobiku neslouží pouze k rozvoji kardiovaskulární vytrvalosti, cvičením se rozvíjí také svalová síla a flexibilita, jež je stejně tak důležitá. Koordinační schopnosti nám při aerobiku pomáhají rozvíjet různé koordinační cviky a při rytmizaci pohybů nám napomáhá vhodně zvolený hudební doprovod.

Lekce aerobiku mají různě dlouhou časovou dotaci. Nejčastěji jsou lekce dlouhé 60 – 90 minut čistého cvičebního času a této době je také uzpůsobena konkrétní struktura lekce. V odborné literatuře se lekce hodin aerobiku rozdělují na konkrétní části. Struktura lekce aerobiku dle Kovaříkové (2017, str. 40):

1. Warm up
2. Prestretching
3. Aerobní část
4. Cool down
5. Strečink antagonistických svalových skupin
6. Floor work
7. Závěrečný strečink

Úvodní částí lekce je **Warm up** neboli „zahřátí“. Jedná se o velmi důležitou část lekce, neboť nás připravuje na zatížení, které přijde později. TF pomalu stoupá, pracující svaly vydávají teplo, jež je krví rovnoměrně rozváděno po celém těle. Krev opouští trávicí orgány a soustřeďuje se na transport do centrální nervové soustavy (dále jen CNS) a pohybového aparátu. Tím docílíme efektivnější nervosvalové koordinace. Délka Warm up bývá zpravidla okolo 10 minut, záleží však na aktuální zdatnosti cvičenců či například náplni dané lekce. V úvodu cvičení se k zahřátí volí LO prvky, nepřetěžující vazy, šlachy a celý pohybový aparát. Do pohybu zapojujeme ihned i paže, neboť jejich práce zvyšuje zátěž cvičení i samotnou TF. Warm up je důležitou částí lekce nejen pro cvičence, ale především také pro samotného instruktora. Ten během zahřátí odhadne aktuální

fyzickou zdatnost přítomných cvičenců a na základě úsudku následně přizpůsobí hlavní, aerobní část své lekce. Mimo to se snaží odbourat úvodní napětí a případnou nervozitu cvičenců a vytvořit tak příjemné prostředí a atmosféru ke cvičení. Toho docílí navázáním očního kontaktu – nejlépe se všemi cvičenci, slovní motivací a svým západem pro činnost (Kovaříková, 2017).

Hlavní, aerobní části předchází **Prestretching**. V překladu se jedná o formu strečinku, který je krátký a především dynamický. Dynamický strečink je charakteristický kratší dobou výdrže v protahovacích polohách, dynamickým provedením a jeho cílem je předcházet zranění. Dochází k protahování posturálních svalů, tedy svalů, jež mají tendenci se zkracovat. Mezi tyto svalové skupiny patří v aerobiku zatěžované lýtkové svaly, flexory kyčelního kloubu nebo vzpřimovače bederní oblasti zad. Z důvodu eliminace zranění je vhodné zařadit na úvod lekce mobilizační cviky, které zaktivují pohybový aparát.

Aerobní část bývá charakteristická výukou choreografie. Této části lekce se obávají zejména začínající cvičenci, protože učení choreografie zahrnuje nároky na pohybovou paměť, koordinační schopnosti, orientaci v prostoru a v neposlední řadě na pozornost.

Choreografie by měla být uzpůsobena aktuální fyzické zdatnosti cvičenců a jejich zkušenostem s aerobním cvičením. Choreografie pro začínající cvičence bude logicky méně náročná z hlediska fyzického i prostorového a bude složena z jednodušších aerobních prvků. Je důležité, aby instruktor dbal na zábavný metodický proces výuky dané choreografie tak, aby budil u cvičenců zájem a motivaci ke cvičení, zároveň musí plnit svou funkci – tedy udržovat TF v optimální aerobní zóně, kterou jak už víme, tvoří 60 – 70 % TF_{max} . Časová dotace aerobní části by měla vyplňovat alespoň polovinu času celé lekce.

Cool down – svým výrazem odpovídá překladu „zklidnění“. Dochází při něm k pozvolnému snižování TF, intenzity cvičení a frekvence dýchání. Pro Cool down opět využíváme základní prvky aerobiku, pro něž je typická nízká intenzita provedení. Po stránce fyziologické je žádoucí, aby hlava neklesla níže než srdce a paže by se neměly zvedat nad úroveň hlavy. Pokud nebudou dodrženy tyto zásady, mohl by nastat náhlý oběhový kolaps, který může být způsoben právě díky urychlené změně polohy segmentů těla.

Strečink antagonistických svalových skupin – tato část, spolu s částí Floor work (posilování na zemi), která bude následovat, nebývá vždy součástí všech lekcí aerobiku. Já jí však ve své práci pár slov věnovat budu. Jak jsem již naznačil, bývá tato část lekce spojována s následující částí, kterou je Floor work. Rozhodne-li se instruktor do své lekce zařadit posilování na zemi (Floor work) je z fyziologického hlediska žádoucí, aby došlo k protažení tzv. antagonistické svalové dvojice.

Svaly v těle rozdělujeme na skupiny svalů posturálních a fázických, přičemž svaly posturální je třeba protahovat (tendence ke zkracování) a svaly fázické posilovat (tendence k ochabování). Svalové skupiny, označované jako antagonisté, jsou takové skupiny svalů, které zpravidla působí opačným pohybem jeden na druhý. Uvedme si tedy příklad. Budeme-li v části Floor work posilovat břišní svalstvo, antagonistou v tomto případě bude svalstvo bederní oblasti zad – konkrétně čtyřhranný sval bederní. Je tedy nezbytné tento sval řádně protáhnout. Při posilování hýžděových svalů je zase nezbytné protáhnout svalstvo flexorů kyčelního kloubu – konkrétně sval bedrokyčlostehenní atd.

Floor work – „posilování na zemi“. Ne vždy bývá v lekcích zařazeno. Posilují se především břišní a mezilopatkové svaly, fixátory lopatek, hýžděové svalstvo a jiné. Cviky by měly být účinné, avšak jednoduché na techniku provedení, aby cvičenci zvládli vykonávat cvik se správným provedením. Nejobvyklejší časovou dotací Floor work bývá cvičení do 10 minut.

Závěrečný strečink – podle mého názoru a zkušeností se jedná o jednu z nejdůležitějších částí aerobní lekce. Závěrečné protažení má podobu hlubokého, statického strečinku, jež můžeme obohatit o postizometrické protažení. Cviky se provádí do plného rozsahu pohybu s dlouhou výdrží v krajní poloze (20 – 30 sekund). V důsledku tohoto cvičení dochází k rozvoji flexibility a odstranění svalových dysbalancí. Protahovány jsou posturální svaly, především dolních končetin, a zatížené fázické svalové skupiny z aerobní části lekce. Cílem závěrečného strečinku je, mimo výše zmíněné, navození psychické pohody a dosažení relaxace. Protažení by mělo být zařazováno do každé lekce aerobiku a nemělo by se vynechávat. Spodní hranice časové dotace by neměla klesnout pod 5 minut (Kovaříková, 2017).

1.6.1 Aerobik pro žáky druhého stupně ZŠ

Výuka aerobiku na druhém stupni ZŠ neustále prohlubuje svoji popularitu. Z hlediska separace dívčích a chlapeckých hodin tělesné výchovy není překvapením,

že aerobik, jako část nebo hlavní náplň cvičební jednotky, bude častěji zařazen v dívčí tělesné výchově. Stále je na aerobik nahlíženo jako na dívčí fyzickou aktivitu vycházející z tanečních pohybů rytmického charakteru. Jak již vyplynulo v předešlých kapitolách, jedná se o aktivitu s poměrně náročným obsahem a požadavky na cvičence i lektora – v tomto případě učitele. Aby byla cvičební jednotka aerobiku efektivní, měla by obsahovat všechny své organizační části – od zahřátí přes hlavní část až po závěrečné zklidnění organismu a protažení. To bývá častým problémem ve školní tělesné výchově, kdy bývá časová jednotka zkrácena na 45 minut. V tomto časovém intervalu je složité, dodržet veškeré zásady a časové dotace jednotlivých částí. Proto je vhodné, a pro učitele i žáky přínosnější, volit aerobik ve sloučených dvouhodinových vyučovacích jednotkách.

Začínáme-li s žáky se cvičením aerobiku, je klíčové seznámit je s hudbou. V úvodu je pro učitele důležité, aby se žáci hudbu naučili vnímat, dokázali na ni reagovat a uměli se orientovat ve změnách tempa a rychlosti. Dokonalé provedení zde nehraje roli, soustředíme se naopak na to, aby hudba žáky zaujala a dostatečně motivovala při cvičení. Čím mladší máme žáky ve vyučovací jednotce, tím spíše volíme hudbu pomalejší, s výraznými zvukovými přechody, ve kterých se dokáží přehledněji orientovat.

Začínáme-li s žáky, jejichž věk a pohybové schopnosti odpovídají prvnímu stupni ZŠ, volíme nácvik formou her. Děti nevydrží vykonávat jednu činnost dlouhodobě, potřebují časté změny a obměny činností. V hodinách aerobiku s prvostupňovými dětmi je žádoucí využívat při nácviku aerobních cviků jednoduché motivační názvosloví a říkadla. Právě ta probudí u dětí zájem a nenásilnou, hravou formou dojde k osvojení základních pravidel cvičení.

„Čím jsou děti, se kterými začínáme cvičit aerobik, starší, tím snazší práci můžeme předpokládat, protože jsou vyspělejší po stránce fyzické i psychické.“ (Toufarová, 2005, str. 26). S žáky druhého stupně ZŠ pracujeme již odlišněji, neboť jak uvedla Toufarová (2005), žáci jsou již fyzicky i psychicky více vyspělí. I u nich je však nezbytné řídit se jejich pokročilostí a věkem. Pochopení a význam cvičení je u žáků druhého stupně primární, neboť právě tehdy si mohou uvědomit podstatu cvičení.

Seznámení žáky s názvoslovím, především v úvodních hodinách aerobiku, nebude okamžité a je s tím potřeba dopředu počítat. Učitel musí žákům vysvětlit, z čeho názvosloví vychází a pro období staršího školního věku ve školní tělesné výchově bývá obvyklé volit české ekvivalenty anglických výrazů. Důvodem je srozumitelnost a lepší

orientace v jednotlivých názvech cviků. Při úvodních hodinách aerobiku by tedy mělo dojít k seznámení žáků s názvoslovím a k učení se základním krokům a krokovým variacím. Ty jsou dostatečně dlouho procvičovány a jejich technika je v průběhu zdokonalována. Osobnost učitele je v tomto případě rozhodující – žáky ve cvičení dostatečně motivuje, podněcuje celkovou atmosféru v hodině, kontroluje, opravuje a přenáší na ně svou radost z pohybu.

Cviky je vhodné v úvodu procvičovat na počítání, teprve po zvládnutí správné techniky cvičení a orientaci v počítání přecházíme ke cvičení na hudbu. V případě úspěchání didaktického procesu výuky mohou nastat komplikace v podobě vzniku zranění. Mezi častá zranění vzniklá v hodině tělesné výchovy při aerobiku patří natažené svaly dolních končetin – adduktory oblasti třísla, stehenní svaly, lýtkový sval, dále hovoříme o natažení svalů hlezenního kloubu, přetržení vazů kolenního kloubu atd.

Ani při aerobiku ve školní tělesné výchově by neměly být vynechány tyto části vyučovací jednotky (dále jen VJ): (Toufarová, 2005)

Warm up během kterého dojde k zahřátí organismu a jeho přípravě na následující zátěž. Po fyziologické stránce dojde k aktivaci CNS, prohřátí svalů, vazů a šlach – pohybový aparát žáků tak získá větší pružnost, zvyšuje se TF a výkon srdce. Warm up předchází vzniku úrazů v následujících částech VJ a spočívá v jednoduchých pohybech, věnující pozornost především velkým svalovým skupinám.

Prestretching jako prostředek zvýšení kloubní pohyblivosti a prevence zranění. Při protahování soustředíme pozornost na svaly dolní části těla – přední a zadní stehenní svaly, lýtkový sval, flexory kyčelního kloubu (sval bedrokyčlostehenní), dále na svaly v oblasti bederní páteře, jež často bývá z důvodu chybného držení těla, při cvičení přetěžována.

Aerobní blok (hlavní část VJ) slouží k tvorbě krátkých aerobních bloků, jež jsou sestavovány do choreografií. Učitel sestavuje choreografie úměrné věku a vyspělosti svých žáků.

Cool down je poslední částí VJ ve školní tělesné výchově. Je nezbytný z hlediska snížení zátěže organismu a TF. Tělesné hodnoty se vrací do původního stavu. Cool down je často spojován se závěrečným strečkem, během kterého dochází k protažení zatížených svalů v hlavní části VJ. Z hlediska krátké časové dotace bývá tato část VJ ve školní tělesné výchově často zanedbávána a vynechávána,

což je z fyziologického hlediska zásadní chybou. Strečink napomáhá k rychlejší regeneraci svalů, odplavení odpadových látek ze svalů a podporuje rozvoj flexibility.

Z psychologického hlediska si uveďme pár konkrétních příkladů, čemu při aerobiku ve školní tělesné výchově věnovat pozornost:

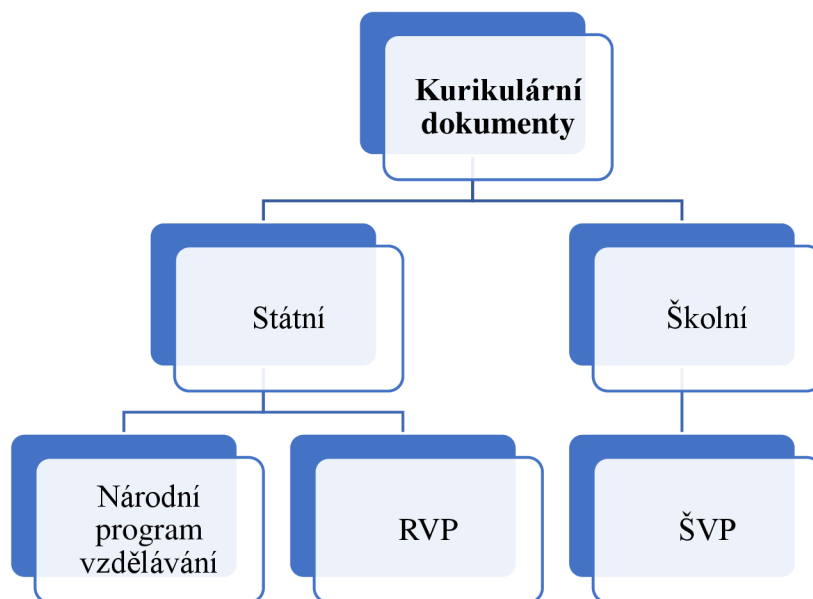
- Nápaditost
- Rozmanitost aktivit, hudby, cvičebních poloh a útvarů
- Přínosnost
- Komplexnost
- Zajímavost
- Hravost

Aerobik nemusí vždy nutně vyplňovat celou VJ, jejíž náplň jsme nyní uvedli. Vhodné je také využít aerobik například pouze v úvodní části VJ – jako formu zahřátí a rozcvičky. Dále z hlediska fyziologické přínosnosti pro organismus je aerobik vhodný využívat v případě rozvoje pohybové paměti žáků, uvědomění si správného postavení segmentů těla v čase a prostoru nebo jakou součást zdravotního cvičení (Hozáková, 2007).

Jelikož aerobik cílí i na znalost správného názvosloví, orientaci v hudbě i počítání dob během cvičení, je vhodné využít ho také jako formu průřezových témat některých předmětů, jako je biologie (popis fyziologických změn, ke kterým při cvičení dochází, procvičení názvoslovného popisu anatomického postavení těla a jeho segmentů), hudební výchova (procvičení rytmizace, orientace v hudebním doprovodu, frázování) i matematika (počítání dob a skládání těchto dob do bloků atd.).

Aerobik v rámci RVP na druhém stupni ZŠ

Současná vzdělávací soustava českého školství využívá systému tzv. kurikulárních dokumentů, vztahující se na vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou nadřazené dvěma konkrétním úrovním vzdělávání – státní a školní. Do státní úrovně kurikulárních dokumentů dále spadá tzv. „Národní program vzdělávání“ a „Rámcové vzdělávací programy“ (dále jen RVP). Školní úroveň kurikulárních dokumentů představuje „Školní vzdělávací program“ (dále jen ŠVP). Kurikulární dokumenty jsou schematicky znázorněny na obrázku 2.



Obrázek 2. Systém kurikulárních dokumentů (www.rvp.cz, 2017).

Bližší charakteristiku vzdělávacích programů definuje RVP (2017, str. 5), takto: „Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. ŠVP uskutečňují vzdělávání na jednotlivých školách.“

V RVP má tělesná výchova své místo ve vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“. Jedná se o jednu z celkem devíti vzdělávacích oblastí, jejichž obsah RVP definuje. Do oblasti „Člověk a zdraví“ spadá také vzdělávací obor „Výchova ke zdraví“, která je s tělesnou výchovou v úzkém kontaktu. Při podrobnější analýze RVP zjistíme, že aerobik ve školní tělesné výchově nemá svoji samostatnou skupinu, jako je tomu například u atletiky, sportovních her či například gymnastiky. Aerobik je v učebních osnovách zahrnut v: „Činnostech ovlivňující úroveň pohybových dovedností“, konkrétněji se jedná o podskupinu „Estetické a kondičních formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem.“ Spolu s aerobikem tvoří tuto podskupinu také základy rytmické gymnastiky – cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení a tanec.

1.7 Výběr vhodného hudebního doprovodu

„Význam hudby je naprosto nejdůležitější součástí aerobiku a je pro každého začínajícího cvičitele první dovedností, kterou musí zvládnout.“ (Kovaříková, 2017, str. 24).

Hudební doprovod patří k aerobiku stejně neodmyslitelně, jako zkušený instruktor. V úvodu je nutno podotknout že není hudba jako hudba. Hudba určená pro aerobik či jiné formy aerobiku podobné, je patrně odlišná od hudby, kterou posloucháme v rádiu. Tato hudba je pevně dána svou vnitřní strukturou, má své zásady, udává rytmus, tempo a takt. Výrazným specifikem aerobní hudby je její frázování a plynulé přechody mezi konkrétními skladbami, které během lekce či VJ, tvoří nepřerušovaný hudební tok. Přirozeným charakterem hudby je její splynutí s účelným pohybem. V takovémto případě plní hudba dvě základní funkce:

Za prvé se jedná o funkci regulační, jež je spojována s řízením a spojením hudby a pohybu daného okamžiku. Daná vnitřní struktura hudby napomáhá cvičencům lépe se v hudbě orientovat a plynule reagovat na její změny.

V druhém případě plní hudba funkci motivační. Klíčem k úspěchu je výběr vhodného hudebního doprovodu, vzhledem ke konkrétnímu pohybovému obsahu. Chceme-li docílit co možná největší motivace cvičenců k lepšímu výkonu v hlavní části VJ, zvolíme hudbu populární a melodickou. Naopak v závěrečné části, kdy – jak už víme, dochází z fyziologického hlediska ke zklidnění organismu, sáhneme po relaxační hudbě, sloužící spíše jako zvuková kulisa ke cvičení (Bosáková, 2010).

Samotné výuce aerobiku ve školní tělesné výchově by měla z didaktického hlediska předcházet tzv. hudebně-pohybová příprava. V praxi, ve školní tělesné výchově i při lekcích komerčního aerobiku se začátečníky, dochází k přivykání si na soulad mezi hudbou a pohybem. Jednoduché krokové vazby na pomalou hudbu jsou nahrazovány složitějšími na hudbu rychlejší (Kovaříková, 2017).

Hudebně pohybové vztahy charakterizuje několik pojmů. Tyto pojmy jsou blíže specifikovány v tabulce 3 (Skopová & Beránková, 2008; Kovaříková, 2017):

Tabulka 3 - Struktura hudebně pohybových vztahů.

Struktura hudebně pohybových vztahů		
Termíny	Definice	Druhy
Doba (počítací doba)	= základní počítací jednotka, sloužící ke členění hudby	<i>up beat</i> – nepřízvučná doba <i>down beat</i> – přízvučná doba <i>master down beat</i> – první doba z celého bloku
Tempo	= rychlost střídání dob za časovou jednotku	<i>pomalé</i> – 40-60 BPM <i>mírné</i> – 60-80 BPM <i>střední</i> – 80-100 BPM <i>rychlé</i> – 100-150 BPM

	označuje se zkratkou „BPM“ (beats per minute – počet dob za minutu)	<i>velmi rychlé</i> – více jak 150 BPM
Takt	= seskupení počítacích dob do metricky uspořádaného celku	<i>2/4 takt</i> <i>3/4 takt</i> <i>4/4 takt</i> – typický pro aerobik
Rytmus	= střídání dlouhých/krátkých dob	
Fráze	= periodicky se opakující fráze	

V aerobiku se setkáme s tzv. počítáním do 8. Jedná se o základní orientaci v nácviku krokových variací a následných choreografiích. Při aerobiku se základní kroky skládají do tzv. „bloku“, který je podrobněji členěn na obrázku 5.

1 blok = 32 dob = 4 × 8 dob = 8 taktů

1. – 8:	IIII	IIII	(1 2 3 4	5 6 7 8)
2. – 8:	IIII	IIII	(1 2 3 4	5 6 7 8)
3. – 8:	IIII	IIII	(1 2 3 4	5 6 7 8)
4. – 8:	IIII	IIII	(1 2 3 4	5 6 7 8)

Obrázek 3. Schéma aerobního bloku (Kovařiková, 2017, str. 25).

1.8 Starší školní věk jako vývojového období

Věkové rozmezí staršího školního věku si definujeme dle Hájkové a kol. (2006) jako vývojové období od 12 – 15 let mládeže. Hovoříme o klíčovém vývojovém období, specifické přechodem od dětství k dospělosti. Lze ho dále členit na dvě fáze, konkrétně se jedná o fázi tzv. „prepubescence“, jejímž vrcholem je označován 13. rok života a následnou fází „klidnějšího období puberty“, ukončená 15. rokem života dítěte (Perič, 2008). Vágnerová (2012) rozděluje období dospívání na fáze rané a pozdní adolescence, přičemž ranou adolescenci vymezuje od 11. do 15. roku života a pozdní adolescenci od 15. do 20. věku života. Nutno však poznamenat, že nástup obou fází zcela závisí na individualitě každého jedince. Klíčovým vývojovým obdobím se starší školní věk jeví především z toho důvodu, neboť dochází u žáků k fyzickým, psychickým i sociálním změnám v jejich těle. Změny probíhají u každého žáka individuálně vlivem odlišné činnosti endokrinních žláz, produkující hormony. Změny v konkrétních oblastech vývoje si nyní blíže specifikujeme:

1.8.1 Oblast tělesného vývoje

Vlivem vývoje a tělesných změn dochází k rychlému růstu kosterního a svalového aparátu. Lze konstatovat, že rozvoj pohybového aparátu značně předbíhá vývoji vnitřních orgánů (Hájková a kol., 2006). Končetiny obecně rostou rychleji než trup a růst do výšky je značně intenzivní. Rozdíly v hormonálním působení se mezi chlapci a dívkami viditelně zvyšují. Fyzický i mentální vývoj dívek předbíhá vývoji chlapců. Dívky dosahují lepší koordinace a flexibility.

U chlapců dochází vlivem působení hormonů k nárůstu síly. Odlišnosti mezi chlapci a dívkami jsou navíc podtrženy vývojem primárních a sekundárních pohlavních znaků, jež obě pohlaví značně odlišuje. S rychlým růstem jsou spojena mnohá rizika, související se vznikem chybných pohybových stereotypů. V závěru vývojového období dochází vlivem rychlého růstu, mimo jiné také ke zhoršení koordinačních pohybů, jež souvisí se špatným držením těla a vznikem svalových dysbalancí. Proto je nezbytné v tomto vývojovém období dbát na návyky správného držení těla (Perič, 2008).

Především u chlapců v hodině školní tělesné výchovy se tyto tělesné změny projevují zhoršenou koordinací pohybů. Pohyb se pro ně může na první pohled zdát složitým, neefektivním. Pohyb u nich může vypadat až komicky, čehož ne vždy chlapci chtějí dosáhnout. U dívek je změna tělesného vývoje pozorována primárně na základě sekundárních pohlavních znaků. Důsledkem změn tělesného vývoje ve školní tělesné výchově dívek je častější absence ve výuce a s ní spojené tělesné projevy dospívání, se kterými se dívky tohoto věku začínají potýkat.

1.8.2 Oblast psychického vývoje

Pozornost je věnována vývoji psychiky. Žáci staršího školního věku procházejí citovou labilitou a jsou ovlivňováni úrovní hormonální aktivity. Mezi časté vlastnosti patří náladovost, nespokojenost, podrážděnost a nedostatek porozumění (Hájková a kol., 2006). Pozorovatelný je zájem o druhé pohlaví, o své okolí a vrstevníky, kterými se žák obklopuje. V rodinném prostředí mluvíme o období vzdoru, kdy má dospívající potřebu kritizovat a sabotovat rozhodnutí svých rodičů. Touží po uznání, vlastních rozhodnutích a respektu. Toto období je pro jedince velmi citově náročné, neboť střídání emocí spolu přináší značnou nevyrovnanost. Mezi pozitiva oblasti psychického vývoje naopak patří rozvoj rozumového myšlení. „*Rozšiřují se obzory, objevují se znaky logického a abstraktního chápání, rozvíjí se paměť.*“ (Perič, 2008, str. 27). Sport je vnímán jako

činnost, které je třeba věnovat dostatečnou pozornost, aby mohlo dojít k naplnění vnitřních cílů.

Hovoříme o klíčové roli motivace, bez které je svět sportu jen stěží představitelný. Ve školní tělesné výchově souvisí oblast psychického vývoje do značné míry s motivací žáků. V dívčí hodině tělesné výchovy se často setkáváme s negací různých sportovních činností. Za důsledek můžeme považovat značnou nejistotu v těchto aktivitách, vycházející z již zmíněné oblasti změn fyzického vývoje dívek. Dívky si v aktivitách nevěří, chybí motivace, volí jednodušší a bezpečnější varianty aktivit, bojí se neúspěchu ve větší míře než chlapci (Vágnerová, 2012).

1.8.3 Oblast sociálního vývoje

Změny v organismu s sebou nesou i změny postavení v sociální sféře života. Zatímco je pro fázi „prepubescence“ charakteristická povaha extroverta, jehož definuje především bezohlednost, bojovnost, touha ovládat a snaha získat moc, ve fázi „klidnějšího období puberty“ nastávají změny. Projevy chování jsou spíše introvertního charakteru. Častý je pocit méněcennosti, opovržení, separace od svých vrstevníků či nízké sebevědomí. V tuto chvíli dochází k upnutí pozornosti na své vzory a snaze se jim přiblížit. Nutno poznamenat, že v případě selhání v tomto pokusu, mohou jedinci pociťovat ještě intenzivnější pocity méněcennosti a vlastního selhání.

Vágnerová (2012, str. 377) uvádí: „*Vědomí menší tělesné přitažlivosti stimuluje snahu o její kompenzaci, stává se impulzem k tomu, aby jedinec hledal jiný způsob seberealizace.*“ Jinak řečeno jedinec hledá jinou oblast, ve které by vynikal a která by zvyšovala jeho statut dospívání. Na intenzitě naopak nabírají mezilidské vztahy. Dochází k utužování rolí v kolektivu, prohlubují se přátelské vazby mezi chlapci a dívkami, roste zájem o společenský život atd. (Perič, 2008).

Z vlastní zkušenosti z výuky tělesné výchovy mohou potvrdit, že dívky obecně více dbají o hlubší vztahy s učitelem, než je tomu v hodinách chlapecké tělesné výchovy. Potřebují se cítit uznávané a učitelem pochopené, aby k výuce přistupovali aktivně. Chlapci tuto potřebu v takové míře nevyžadují.

2 Cíl a úkoly práce, vědecké otázky

2.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je vytvořit metodickou příručku pro učitele/budoucí učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Budoucími učiteli rozumíme studenty, kteří prozatím nevykonávají svou učitelskou praxi. Příručka obsahuje aerobní choreografie, jejichž přínos pro praxi zhodnotí učitelé/budoucí učitelé v dotazníkovém šetření.

Kvůli celosvětové pandemii COVID-19 bylo třeba cíl práce upravit. Původním cílem práce bylo ověření choreografií učiteli ve svých hodinách školní tělesné výchovy. To však znemožnilo vládní nařízení o uzavření škol a nařízení distanční výuky. Byl stanoven nový cíl práce, který spočíval, jak již bylo řečeno, v rozeslání choreografií prostřednictvím online formy. V návaznosti na upravený cíl došlo k rozhodnutí, že vytvořená příručka spolu s dotazníkem bude rozeslána i studentům Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové, kteří mají za sebou průběžné i souvislé praxe a mohli se tak s aerobikem v praxi setkat.

2.2 Úkoly práce

Aby byl naplněn stanovený cíl, je třeba splnit následující úkoly:

- shromáždit odbornou literaturu pro zvolenou problematiku diplomové práce,
- studium teoretických informací,
- sepsání teoretické části diplomové práce,
- zpracování metodiky – vytvoření choreografií, jejich názvoslovný popis a převedení do formy videí,
- sestavení dotazníku, prostřednictvím jehož vyhodnocení dojdeme k závěru, zda vytvořené choreografie byly přínosné pro praxi či nikoli,
- získání emailových kontaktů na učitele tělesné výchovy druhého stupně základních škol na území České republiky v rámci všech krajů a jejich okresů a studentů Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové,
- formou emailové komunikace předat vytvořenou metodiku spolu s dotazníkem,
- vyhodnocení dotazníků,
- formulace závěrů diplomové práce.

2.3 Vědecké otázky

VO₁: Vyvolá vytvořená metodická příručka mezi učiteli TV/budoucími učiteli pozitivní ohlas a stane se tak součástí jejich příprav do hodin TV?

VO₂: Budou navrhované choreografie svým obsahem vhodné i do chlapeckých hodin školní TV?

3 Metodická příručka

Jak již bylo řečeno v úvodu práce, cílem výzkumné části je tvorba metodické příručky pro učitele/budoucí učitele tělesné výchovy na druhém stupni základních škol. Příručka obsahuje pět aerobních choreografií složených z krokových aerobních variací. Tyto krokové variace vycházejí ze základních kroků aerobiku a jsou svou obtížností přizpůsobeny věku žáků staršího školního věku. Úmyslně jsem zařazoval takové krokové variace, které jsou svým provedením co nejvíce neutrální a mohly by proto oslovit i chlapce. Hudební doprovod jednotlivých choreografií se pohyboval v rozmezí 124 - 129 BPM, tedy vhodné rozmezí pro začínající žáky staršího školního věku. Součástí metodické příručky je podrobný názvoslovný popis jednotlivých kroků tak, jak po sobě v choreografii krok po kroku následují. Z hlediska lepšího porozumění a názornosti jsou choreografie dostupné ve formě online videí, poskytnutých učitelům / budoucím učitelům prostřednictvím online odkazu na platformu Google disku. Choreografie jsou také k dispozici na DVD disku, jež je součástí diplomové práce.

Jednotlivé choreografie tvoří pohybový obsah konkrétní hudební skladbě. Skladby lze odlišit na základě jejich rychlosti, dynamičnosti a stylu. Skladba 1. i 2. choreografie se svým charakterem řadí mezi známé rádiové skladby. Skladby 3. i 4. choreografie jsou skladby taneční a skladba 5. choreografie je podtržena výraznými hudebními efekty.

Na základě osloveného vzorku respondentů a následného vyhodnocení dotazníku zjistíme míru osvědčení této příručky v praxi.

3.1 Choreografie č. 1

Choreografie jsou tvořeny dvanácti „osmičkami“, které slouží cvičencům k orientaci v dané choreografii. Termín „osmička“ označuje pohybovou frázi, obsahující osm dob, neboli dva takty 4/4 dob.

Název: Choreografie č. 1

Hudba: Please don't stop the music - Rihanna

BPM: 124

Použité kroky:

- Tap toe front
- V-step
- A-step
- Ponny
- Jogging front
- Scissors
- Jogging back
- Side to side
- Leg curl
- Chasse
- Plie
- Jump
- Chacha center
- Pivot
- Grapevine
- Lunge side

Pořadí osmiček	Anglické názvosloví	Český popis	Počet opakování	Rytmizace
1.	Tap toe front	ze stoje spojného střídavě P, L ťukne špičkou vpřed	4x (P, L, P, L)	8 dob
2.	V-step	chůze ve tvaru písmene V	1x (P, L, P, L)	4 doby
	A-step	chůze ve tvaru písmene A	1x (P, L, P, L)	4 doby
3.	Ponny	poskok z L na P s následným rychlým přešlapem L, P a naopak	4x (P, L, P, L)	8 dob
4.	Jogging front	běh vpřed	4x (P, L, P, L)	4 doby

	Scissors	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného P, L vpřed a poskokem výměna nohou	4x (P, L, P, L)	4 doby
5.	Jogging back	běh vzad	4x (P, L, P, L)	4 doby
	Side to side	ze stoje spojného krok P do stoje rozkročného, přenášení váhy P, L	4x (P, L, P, L)	4 doby
6.	Leg curl	krok P, skrčit zánožmo L (tam i zpět)	2x (P, L)	4 doby
	chasse	poskokem výkrok stranou přisun, výkrok přisun	1x (P, L, P, L)	4 doby
7.	Leg curl	krok L, skrčit zánožmo P (tam i zpět)	2x (L, P)	4 doby
	Chasse	poskokem výkrok stranou přisun, výkrok přisun	1x (L, P, L, P)	4 doby
8.	Plie	ze stoje spojného odrazem do podřepu rozkročného	1x	2 doby
	jump	odrazem snožmo výskok	2x	2 doby
	Plie	ze stoje spojného odrazem do podřepu rozkročného	1x	2 doby
	Poskok snožmo	odrazem snožmo výskok	2x	2 doby
9.	Tap toe front	ze stoje spojného střídavě P, L túkne špičkou vpřed	4x (P, L, P, L)	8 dob
10.	V-step	chůze ve tvaru písmene V	1x	4 doby

	A-step	chůze ve tvaru písmene A	1x	4 doby
11.	Chacha center	krok přísun – vychází z chůze, ale obsahuje zrychlení	1x (P, L, P)	2 doby
	Pivot	Krok L vpřed, obrat	1x (L, P)	2 doby
	Grapevine	křížené kroky stranou vzad	1x (L, P, L, P)	4 doby
12.	Lunge side	ze stoje spojného výkrokem P, L stranou tap s rychlým přenesením váhy	4x (P, L, P, L)	dob

3.2 Choreografie č. 2

Název: Choreografie č. 2

Hudba: Last friday night – Katy Perry

BPM: 126

Použité kroky:

- Step touch
- Cross march
- Jogging center
- Side to side
- Step knee
- Jumping jack
- Pivot turn
- Pendulum
- Grapevine
- V-step turn 180°
- Mambo
- March turn
- Slide
- Kick
- Cross march
- Step cross
- Knee up twist

Pořadí osmiček	Anglické názvosloví	Český popis	Počet opakování	Rytmizace
1.	Step touch	krok stranou s přinožením	4x (P, L, P, L)	8 dob
2.	Cross march	krok P, L kříží P předem, P krok vzad, L krok vzad	1x	4 doby
	Jogging center	běh na místě	4x (P, L, P, L)	4 doby
3.	Side to side	krok P, do stoje rozkročného přenášení váhy P, L	4x (P, L, P, L)	8 dob
4.	Step knee front	ze stoje spojného výkrokem P, přednožit pokrčmo L, a zpět	2x (P, L)	8 dob

5.	Jumping jack	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět	2x	4 doby
	Pivot turn	krok P, dvojný obrat (o 360°) vycházející z mamba	2x (P, L, P, L)	4 doby
6.	Jumping jack	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět	2x	4 doby
	Pendulum	poskok na P, unožit poníž L a naopak	4x (P, L, P, L)	4 doby
7.	Step touch	krok stranou s přinožením	4x (P, L, P, L)	8 dob
8.	Grapevine	křížené kroky stranou vzad	1x (P, L, P, L)	4 doby
	Grapevine	křížené kroky stranou vzad	1x (L, P, L, P)	4 doby
9.	Grapevine	křížené kroky stranou vzad	1x (P, L, P, L)	4 doby
	V-step turn 180°	chůze ve tvaru písmene V s otočením o 180°	1x (P, L, P, L)	4 doby
10.	Mambo	krok vpřed L s přešlapem na P	1x (L, P)	2 doby
	March turn	krok L s otočením o 180°, snožit	1x	2 doby
	Slide	ze stoje spojného výkrokem L přenést váhu na L	1x	2 doby
	Kick	stoj na L, následný „kop“ P, snožit	1x	2 doby
11.	Cross march	krok P, L kříží P předem, P krok vzad, L krok vzad	1x (P, L, P, L)	4 doby
	Step cross	krok P, poskok na P, krok L, snožit	1x (P, P, L, P)	4 doby
12.	Knee up twist	krok P, skrčit přednožmo L,	1x	dob

		twist, skrčit přednožmo L, L zpět, snožit		
--	--	---	--	--

3.3 Choreografie č. 3

Název: Choreografie č. 3

Hudba: What a feeling - Flashdance

BPM: 125

Použité kroky:

- Mambo
- Step
- Jump
- Side to side back
- Side to side front
- Grapevine
- Pivot turn
- Jump twist center single
- Step kick
- Straddle march
- Step touch double
- Knee up in
- Slide double
- Step knee up
- Knee up twist
- Air jack
- Ponny
- Jumping jack
- Chacha front

Pořadí osmiček	Anglické názvosloví	Český popis	Počet opakování	Rytmizace
1.	Mambo	krok vpřed P s přešlapem na L	1x (P, L)	2 doby
	Step	krok P (zády do směru)	1x (P)	1 doba
	Mambo	krok vpřed L s přešlapem na P	1x (L, P)	2 doby
	Jump	odrazem P skok na L (zády do směru)	1x (L)	1 doba
	Step	krok P, přísun L	1x (P, L)	2 doby
2.	Side to side back	krok vzad P do stoje rozkročnému, přenášení váhy na P, L	4x (P, L, P, L)	8 dob

3.	Side to side front	ze stoje spojného krok P do stoje rozkročného P, přenášení váhy P, L	4x (P, L, P, L)	8 dob
4.	Grapevine	křížené kroky stranou vzad	1x (P, L, P, L)	4 doby
	Pivot turn	krok L, dvojný obrat (o 360°) vycházející z mamba	2x (L, P)	4 doby
5.	Jump	odrazem P skok na L (stranou), snožit	1x (P, L)	2 doby
	Jump	odrazem P skok na L (stranou), snožit	1x (P, L)	2 doby
	Jump twist center single	poskoky snožmo na místě s přetáčením boků	2x	4 doby
6.	Step kick	krok P stranou a následný „kop“ L	1x (P)	2 doby
	Step kick	krok L stranou a následný „kop“ P	1x (L)	2 doby
	Straddle march	chůze ze stoje spojného do stoje rozkročného a zpět	1x (P, L, P, L)	4 doby
7.	Step touch double	2x krok stranou s přinožením tam a zpět	2x (P, P, L, L)	8 dob
8.	Knee up in	krok P stranou a skrčit přednožmo dovnitř L (tam a zpět)	4x (P, P, L, L)	8 dob
9.	Slide double	výkrokem P přenést váhu na P, snožit	2x	4 doby
	Step knee up	ze stoje spojného krok P, skrčit přednožmo L,	2x (P, L)	4 doby
10.	Knee up twist	krok P, skrčit přednožmo L,	1x	8 dob

		twist, skrčit přednožmo L, L zpět, snožit		
11.	Air jack	ze stoje spojného odrazem výskok roznožný	1x	2 doby
	Ponny	poskok z L na P s následným rychlým přeslapem L, P a naopak	2x (P, L)	4 doby
	Jumping jack	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět	1x	2 doby
12.	Chacha front	krok přísun vpřed	4x (P, L, P, L)	dob

3.4 Choreografie č. 4

Název: Choreografie č. 4

Hudba: Aerobic seassion 2018

BPM: 129

Použité kroky:

- Knee up side
- March front
- Tap toe side
- March back turn
- Leg curl „L“
- March around
- Jumping jack
- Step touch
- Cross march
- Chacha center
- Mambo
- Step turn 180°
- Step knee up
- Scissors
- Chasse
- Side leg lift

Pořadí osmiček	Anglické názvosloví	Český popis	Počet opakování	Rytmizace
1.	Knee up side	krok P stranou, L skrčit přednožmo a naopak	4x (P, L, P, L)	8 dob
2.	March front	chůze vpřed	1x	4 doby
	Tap toe side	ze stoje spojného střídavě P, L ťukne špičkou stranou	2x	4 doby
3.	March back turn 360°	ze stoje spojného výkrokem P vzad, otočit se o 360°	1x (P, L, P, L)	4 doby
	Tap toe side	ze stoje spojného střídavě P, L	2x	4 doby

		ťukne špičkou stranou		
4.	Knee up side	krok P stranou, L skrčit přednožmo a naopak	4x (P, L, P, L)	8 dob
5.	Leg curl „L“	krok P, skrčit zánožmo L – pohyb do písmene „L“, snožit	1x (P, L, P, L)	8 dob
6.	Leg curl „L“	krok L, skrčit zánožmo P – pohyb do písmene „L“	1x (L, P, L, P)	8 dob
7.	March around	chůze „dokola“	1x (P, L, P, L, P, L, P, L)	8 dob
8.	Jumping jack	ze stoje spojného poskokem do podřepu rozkročného a zpět	4x	8 dob
9.	Step touch	krok stranou s přinožením	2x	4 doby
	Cross march	krok P, L kříží P předem, P krok vzad, L krok vzad	1x	4 doby
10.	Chacha center	krok přísun – vychází z chůze, ale obsahuje zrychlení	1x (P, L, P)	2 doby
	Mambo	krok vpřed L s přešlapem na P	1x (L, P)	2 doby
	Chacha center	krok přísun – vychází z chůze, ale obsahuje zrychlení	1x (L, P, L)	2 doby
	Step turn 180°	krok P s otočením, přinožení L	1x (P, L)	2 doby
11.	Step knee up	ze stoje spojného krok P, skrčit přednožmo L,	2x (P, L)	4 doby
	Scissors	ze stoje na L, poskokem do podřepu	4x (P, L, P, L)	4 doby

		rozkročného P, L vpřed a poskokem výměna nohou		
12.	Chasse	poskokem výkrok stranou přisun, výkrok přisun	1x (L, P, L, P)	4 doby
	Side leg lift	krok P stranou a unožit poníž L a naopak	2x (P, L, P, L)	doby

3.5 Choreografie č. 5

Název: Choreografie č. 5

Hudba: Temperature – Sean Paul

BPM: 125

Použité kroky:

- Chasse
- Step kick change
- twist
- Hips moves
- Tap
- Plie side
- Jogging center
- Lunge side
- Step tap toe
- Grapevine diagonal
- Straddle march quick
- V-step turn 180°
- Knee up cross
- Step
- March around
- Step touch

Pořadí osmiček	Anglické názvosloví	Český popis	Počet opakování	Rytmizace
1.	Chasse	poskokem výkrok stranou přísun, výkrok přísun	2x (P, L, P, L - L, P, L, P)	8 dob
2.	Step kick change	krok P a následný „kop“ L, přeskokem výměna nohou	1x	3 doby
	Twist	ze stoje přednožného P, přetočením nohou do stoje rozkročného	1x	1 doba
	Hips moves	pohyb bokami ze strany na stranu	4x	4 doby
3.	Tap	ze stoje rozkročného přenesení váhy	4x (P, L, P, L)	8 dob

		na P, „ťuk“ L a naopak		
4.	Plie side	ze stoje spojného krok P stranou do podřepu rozkročného, odrazem snožit	1x	4 doby
	Jogging center	běh na místě	4x	4 doby
5.	Lunge side	ze stoje spojného výkrokem P, L stranou tap s rychlým přenesením váhy	4x (P, L, P, L)	8 dob
6.	Step tap toe	ze stoje spojného krok vpřed P, L „ťuk“ vedle P a zpět	2x	8 dob
7.	Grapevine diagonal	křížené kroky stranou vzad	1x	4 doby
	Straddle march quick	chůze se stoje spojného do stoje rozkročného a zpět (na 1 dobu 2 pohyby)	2x (P, L, P, L)	4 doby
8.	V-step turn 180°	chůze ve tvaru písmene V s otočením o 180°	2x (P, L, P, L)	8 dob
9.	Knee up cross	krok stranou P, skrčit přednožmo L, L kříží P vpřed - dotek země, skrčit přednožmo L, druhá strana	2x	8 dob
10.	Step kick change	krok P a následný „kop“ L, přeskokem výměna nohou	1x	3 doby
	Step	odrazem stoj rozkročný	1x	1 doba
	Hips moves	pohyb bokami ze strany na stranu	4x	4 doby
11.	Tap	ze stoje rozkročného přenesení váhy na P, „ťuk“ L a naopak	4x (P, L, P, L)	8 dob

12.	March around	chůze dokola	1x (P, L, P, L)	4 doby
	Step touch	krok stranou s přinožením	2x (P, L, P, L)	doby

4 Metodika

4.1 Charakteristika výzkumného souboru

Vytvořená metodická příručka byla poskytnuta online formou učitelům/budoucím učitelům tělesné výchovy druhého stupně základních škol. Respondenti byli osloveni prostřednictvím e-mailových kontaktů a následný průběh výzkumu dále pokračoval výhradně online. Z celkového počtu 174 oslovených učitelů i studentů se do výzkumu zapojilo 70 z nich. Konkrétní čísla uvádějí 63 učitelek/učitelů s praxí a 7 studentek/studentů bez dosavadní učiteléské praxe.

Součástí vyhodnocení dotazníkového šetření dojde také, kromě zjištění, zda bude příručka shledána vzorkem respondentů jako užitečná do praxe, k porovnání konkrétních odpovědí učitelů s letitou praxí a studentů v rámci svých univerzitních praxí. Zjistíme tak, jaký mají názor na výuku aerobiku ve školní tělesné výchově zkušení učitelé s praxí a studenti, kteří se do své učiteléské praxe teprve chystají.

4.2 Organizace výzkumu

Výzkumu diplomové práce předcházelo oslovení učitelů z celé České republiky napříč všemi kraji i jejich okresy i studentů Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové, kteří během studia absolvovali průběžné či souvislé praxe na základních školách. Prostřednictvím internetu došlo k vyhledání základních škol v jednotlivých okresech napříč kraji a následné shromáždění e-mailových kontaktů ředitelek/ředitelů daných škol. Další krok spočíval v rozeslání hromadného emailu s žádostí o spolupráci při hodnocení vytvořené metodické příručky.

Spolu s metodickou příručkou byl formou online odeslán také dotazník, prostřednictvím jehož vyhodnocení zjistíme, zda vytvořené choreografie najdou své uplatnění v hodinách tělesné výchovy.

4.3 Použité metody

Tvorba metodické příručky

Sestavení mnou navržených choreografií, určených k ověření jejich použitelnosti ve školní tělesné výchově na druhém stupni základních škol.

Dotazník

Dotazník obsahoval celkem 15 otevřených i uzavřených otázek, na které respondenti odpovídali na základě předešlého online zhlédnutí metodických listů. Otázky sloužily ke zjištění pohlaví a věku respondentů, délky praxe, zařazování aerobiku do hodin školní TV, osobního názoru na náročnost daných choreografií, zařazování aerobiku do chlapeckých hodin školní TV či odvahy respondentů, vymyslet vlastní aerobní choreografie s jejich patřičnými náležitostmi. Prostor pro konkrétní doporučení, zkušenosti z praxe či připomínky dostali respondenti v otevřených otázkách dotazníku, kde nebyli omezeni počtem slov k vyjádření svých názorů. Dotazník je k dispozici k nahlédnutí v přílohách diplomové práce (viz. Příloha 2).

4.4 Analýza dat

Získaná data z dotazníkového šetření posloužila výhradně k shromáždění dat, vyhodnocení a následnému formulování závěrů diplomové práce. Veškerá data jsou zcela anonymní a použita pouze k vyhodnocení výzkumné části diplomové práce.

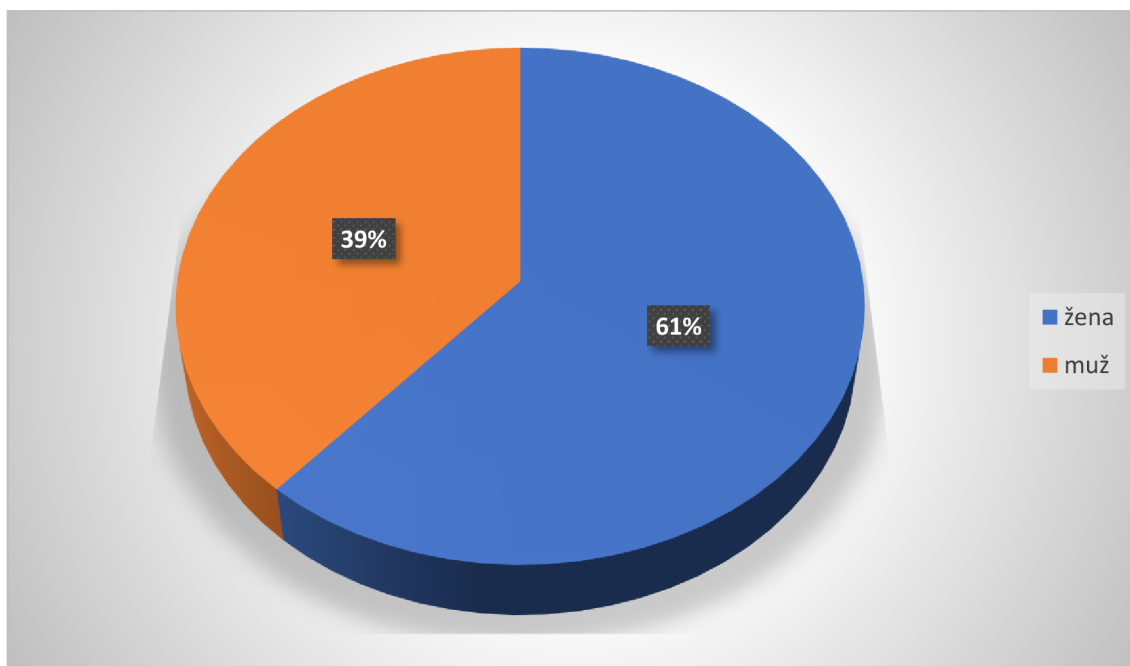
Data byla zpracována a následně pro větší přehlednost prezentována v podobě výsečových grafů, vytvořených programem Microsoft Excel. Se zjištěním konkrétních výsledků u jednotlivých otázek mi byly nápomocné funkce Microsoft Excelu, konkrétně statistické charakteristiky: aritmetický průměr, medián, průměrná odchylka, rozptyl, směrodatná odchylka.

5 Výsledky a diskuze

V nadcházející kapitole vyhodnotíme výsledky dotazníkového šetření. U otevřených otázek si uvedeme konkrétní názory, připomínky, doporučení vybraných respondentů.

1. Vaše pohlaví?

Graf 1



Graf 1 nám znázorňuje podíl žen a mužů ve výzkumu.

Účastnilo se celkem 43 žen (61 %) a 27 mužů (39 %) z celkového počtu 70 respondentů. Z celkového počtu 70 respondentů odpovídalo 63 učitelek/učitelů s učitelskou praxí ve školní TV (90 %) a pouhých 7 studentek/studentů bez praxe (10 %).

Z počtu 43 žen se účastnilo dotazníkového šetření 41 žen – učitelek (95 %) a pouze 2 ženy – studentky bez dosavadní učitelské praxe (5 %).

Z celkového počtu 27 zúčastněných mužů se výzkumu účastnilo 22 mužů – učitelů a 5 mužů – studentů bez dosavadní učitelské praxe.

Z grafu je patrné, že se výzkumu účastnila většina učitelek/učitelů, kteří již mají učitelskou praxi a naopak pouze 7 studentek/studentů, kteří uvedli, že jejich učitelská praxe ve školní TV na 2. stupni ZŠ je 0 let.

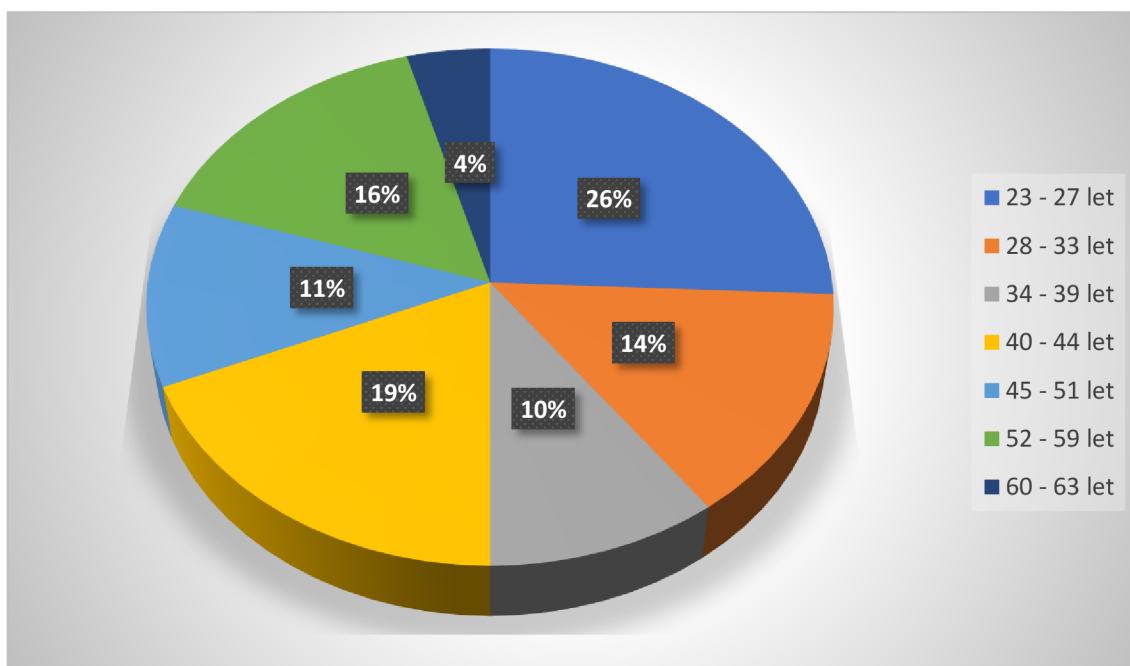
Berme však v potaz fakt, že určité procento studentek/studentů stále studují, nicméně mohou ve školní TV učit, například na částečný úvazek. V takovém případě studentky/studenti mohli v dotazníku označit, že jejich učitelská praxe činí například 1 rok. Takovýto výsledek studentek/studentů je již zahrnut do skupiny učitelek/učitelů s praxí, i když stále studují. Já však dále ve svém výzkumu označuji studentky/studenty pouze ty, kteří označili svou dosavadní učitelskou praxi hodnotou 0 let.

Tento výsledek mě nutí k zamyšlení, z jakého důvodu odpovídala převaha žen (61 %)? Jedním z důvodů může být ten, neboť téma aerobiku je atraktivnější spíše pro ženy a jsou tak spíše ochotny se k metodické příručce, složené z choreografií, vyjádřit.

Dalším důvodem může být nedostatek zkušeností s aerobikem a s tím spojené obavy mužů z vyplnění dotazníku.

2. Váš aktuální věk?

Graf 2



Na základě vyhodnocení dotazníku jsme získali informace týkající se aktuálního věku respondentů (viz Graf 2).

Z grafu 2 je patrné, že nejvíce respondentů (26 %) spadá do věkové kategorie 23 – 27 let, tedy do nejmladší kategorie respondentů našeho výzkumu. Druhou

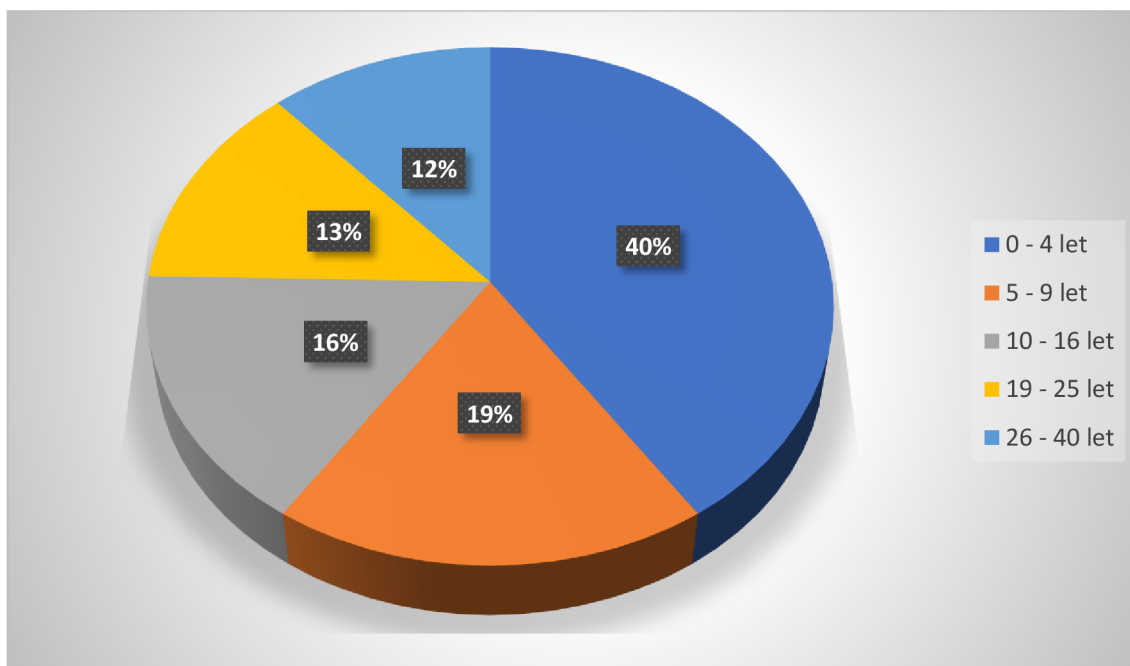
nejpočetnější skupinu respondentů (19 %), z hlediska věku je věková kategorie 40 – 44 let. Nejméně početnou skupinu (4 %) tvoří věková kategorie 60 – 63 let. Druhou nejméně početnou skupinou respondentů (10 %) jsou učitelé ve věku 34 – 39 let.

Výsledek tohoto grafu nám ukazuje, že věkové spektrum respondentů je velmi široké a pokrývá výzkum napříč různými věkovými kategoriemi. Pomocí funkcí Microsoft Excelu jsem zjistil průměrný věk všech zúčastněných respondentů našeho výzkumu. Věk v průměru tvoří 39 let, se směrodatnou odchylkou 3,41.

Jako autora výzkumu mě těší, že mohu pracovat s výsledky, zahrnující odpovědi učitelů/budoucích učitelů napříč širokým spektrem věkového rozmezí. Získám tak přehled o názorech na aerobik ve školní TV od odlišných věkových generací, které jistě budou přínosné a inspirativní.

3. Kolik let vyučujete tělesnou výchovu na druhém stupni ZŠ?

Graf 3



Délka praxe učitelů / budoucích učitelů TV na 2. stupni ZŠ je znázorněna na Grafu 3.

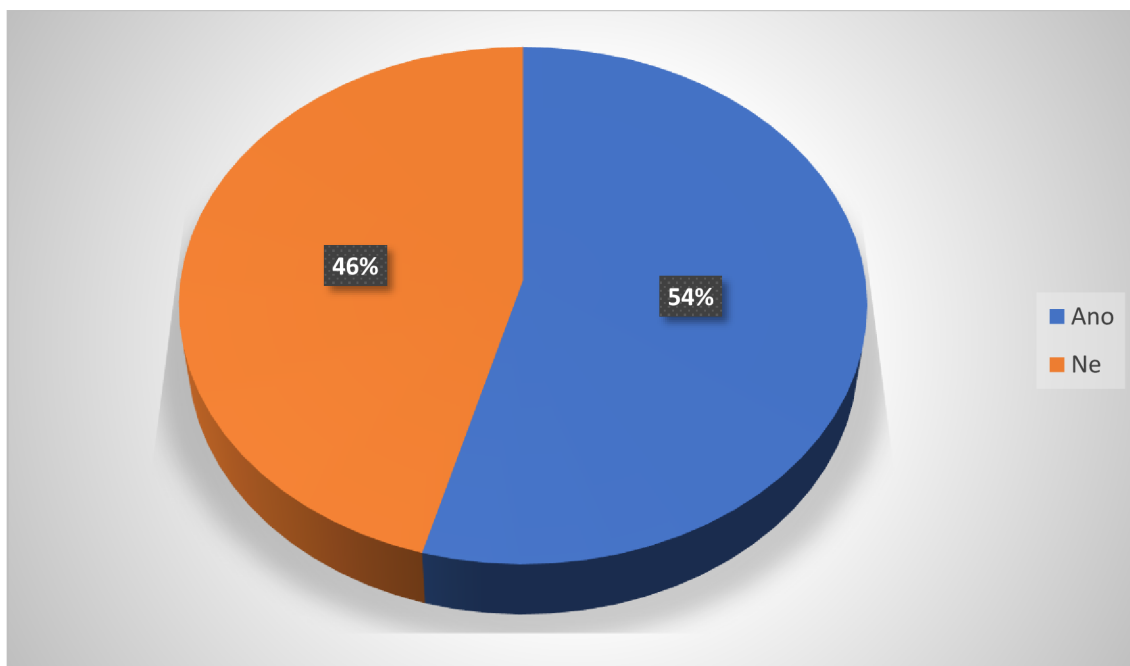
Na Grafu 3 můžeme pozorovat, jak respondenti s kratší dobou praxe převýšili respondenty s letitými zkušenostmi. Celých 40 % odpovědí jsme obdrželi

od respondentů, jejichž délka praxe se pohybuje v rozmezí 0 – 4 let. Následně s přibývajícím lety praxe dochází k postupné procentuální klesající tendenci.

Na výsledek tohoto grafu může mít vliv ochota především mladší generace, odpovídat na online formu výzkumného souboru. Naopak kdyby došlo k ověření metodické příručky v samotných hodinách školní TV, mohli bychom zaznamenat vyšší procento odpovědí starší generace od 20 let praxe výše. Jedná se však o mou domněnku, která v tomto případě nemůže být podložena důkazy.

4. Zařazujete / budete zařazovat (v případě, že ještě nemáte učitelskou praxi) aerobik do hodin školní TV?

Graf 4



Na otázku, zda zařazují/budou zařazovat učitelé/budoucí učitelé aerobik do svých hodin školní TV, odpovídá Graf 4.

Odpovědi, znázorněné na Grafu 4 působí na první pohled vyrovnaně. Na otázku, zda učitelé zařazují/budou zařazovat aerobik do hodin školní TV, odpovědělo celkem 38 respondentů ANO (54 %) a 32 respondentů NE (46 %). Odpověď na tuto otázku tedy nelze považovat za zcela jednoznačnou. Uveďme si přesný počet odpovědí pro „ANO“ i „NE“ u žen i mužů:

Ženy: ANO – 28 responzí (40 %); NE – 15 responzí (21 %)

- z toho studentky: ANO – 1 responze (1 %); NE – 1 responze (1 %)

Muži: ANO – 10 responzí (14 %); NE – 17 responzí (24 %)

- z toho studenti: ANO – 3 responze (4 %); NE – 2 responze (3 %)

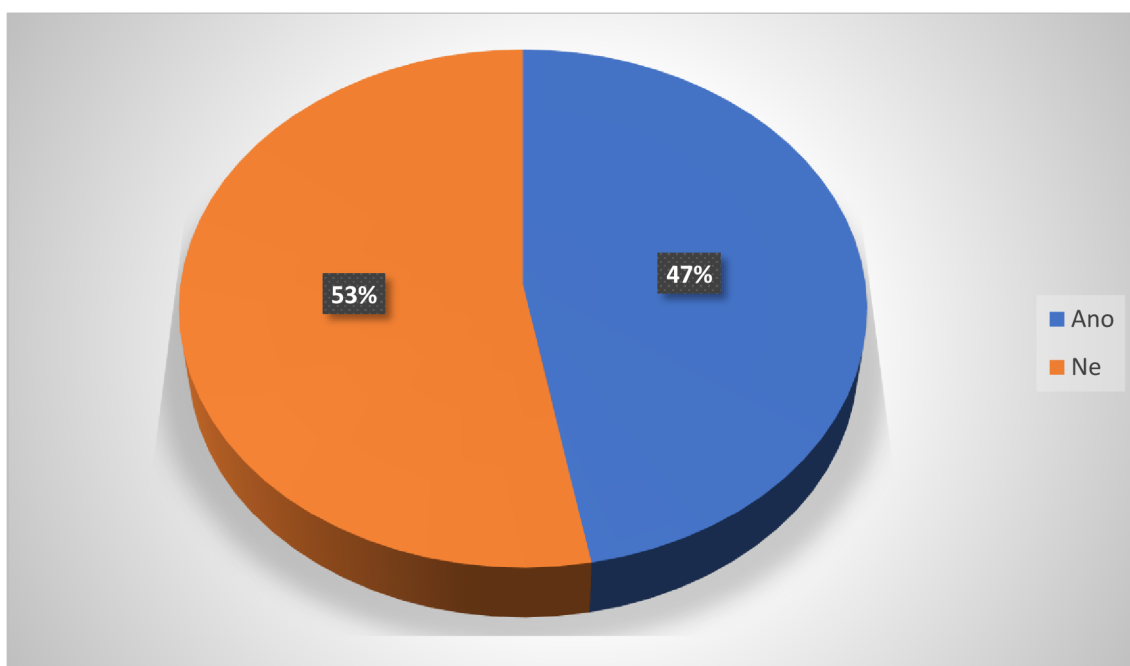
Na základě bližší specifikace odpovědí podle pohlaví je patrné, že většina žen (40 %) aerobik do svých hodin školní TV zařazuje/bude zařazovat. Naopak z výsledků mužů vidíme, že většina (24 %) aerobik do hodin školní TV nezařazuje/zařazovat nebude.

Z pohledu studentek je odpověď na otázku odlišná - 1:1 ANO:NE. Potěšil mě výsledek studentů, kteří v poměru 3:2 hlasovali pro možnost ANO.

Lze tedy vyvodit, že aerobik v hodinách školní TV má/bude mít své zastánkyně převážně v řadách ženského pohlaví. Tento výsledek jsem očekával a nijak zvlášť mě tedy nepřekvapil. Naopak jako muž a zastánce aerobiku ve školní TV oceňuji, že se našlo 14% mužských zastánců aerobiku v hodinách školní TV. I přes to, že se jedná o nejnižší procento odpovědí v této výzkumné otázce, má aerobik naději k zařazení do školní TV i u mužské populace učitelů/budoucích učitelů.

5. Domníváte se, že je vhodné zařadit aerobik i do chlapeckých hodin školní TV?

Graf 5



Výsledky, soustředící pozornost na vhodnost zařazení aerobiku do chlapeckých hodin školní TV jsou představeny v Grafu 5.

Graf 5 obsahuje podobně vyrovnané výsledky, jako Graf 4 v předchozí otázce. Většina respondentů (37), tj. 53 %, zastává názor, že není vhodné zařadit aerobik do chlapeckých hodin školní TV. Zbylých 33 respondentů (47 %) zastává názor opačný. Z tohoto výsledku nelze zcela jednoznačně určit, že by se aerobik v chlapeckých hodinách školní TV neměl vyučovat, neboť výsledky jsou v tomto případě výrazně podobné. Na výsledcích si opět ukažme, jak odpovídaly ženy a jak muži:

Ženy: ANO – 21 responzí (30 %); NE – 22 responzí (31 %)

- z toho studentky: ANO – 2 responze (3 %)

Muži: ANO – 12 responzí (17 %); NE – 15 responzí (21 %)

- z toho studenti: ANO – 1 responze (1 %); NE – 4 responze (6 %)

Názor žen – učitelek/budoucích učitelek je v tomto případě rozdílný o hlas. Klíčovým výsledkem shledávám, že většina dotázaných žen i mužů zastává názor, že není vhodné zařazovat aerobik do chlapeckých hodin školní TV, ačkoliv výsledek není zcela jednoznačný.

Výsledek studentek je v tomto případě 100 % pro možnost ANO – zastávám názor, že je vhodné zařadit aerobik do chlapeckých hodin školní TV. Většina studentů se také shodla a v poměru 4:1 hlasovali pro možnost NE.

Můžeme si všimnout, že v případě porovnávání výsledků z hlediska pohlaví se respondenti obou pohlaví shodli (na základě většího procentuálního podílu), že aerobik není vhodné zařazovat do chlapeckých hodin školní TV. Naopak v porovnání odpovědí studentek vs. studentů zaznamenáváme neshodu – 1:1 pro ANO i NE.

Výsledek této výzkumné otázky mě mírně zklamal, ačkoli jsem takovýto výsledek očekával. Jako útěcha mi posloužil fakt, že se jedná o rozdíl pouhých 4 hlasů, tvořící 6 %, což není přílišný rozdíl.

6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „Ano“, uveďte konkrétní důvod.

V této otázce se soustředíme na důvody uvedené v Grafu 5 - proč je vhodné zařazovat aerobik také do chlapeckých hodin školní TV.

Mezi nejčastější odpovědi respondentů na otázku zda si myslí, že je vhodné zařazovat aerobik i do chlapeckých hodin školní TV patří důvod rozvoje koordinace a základních pohybových dovedností, spojených s hudebním doprovodem. S tímto důvodem se já osobně ztotožňuji, neboť z vlastní zkušenosti vím, že chlapci obecně mívají větší problém s koordinací, než je tomu u dívek.

Dalším početným důvodem, proč zařazovat aerobik do chlapeckých hodin školní TV je důvod zábavy a zpestření náplně hodiny. Respondenti v tomto směru uvádí, že se jedná pro chlapce o netradiční pohybovou činnost, při které dochází k vyplavování endorfinů do krve a chlapci se tak mohou odreagovat a užít si chvíli srandy.

Mezi odpověďmi se našly i takové, které zastávají hlubší myšlenku a nutí nás k zamyšlení. Pro představu uvádím některé vybrané odpovědi:

Respondent č. 31: *„Jsem toho názoru, že by si žáci v TV měli vyzkoušet co nejvíce různých sportů. Nikdy přesně nevíme, jakou cestou životem se vydají. Co když právě díky aerobiku si najdou cestu ke sportu.“*

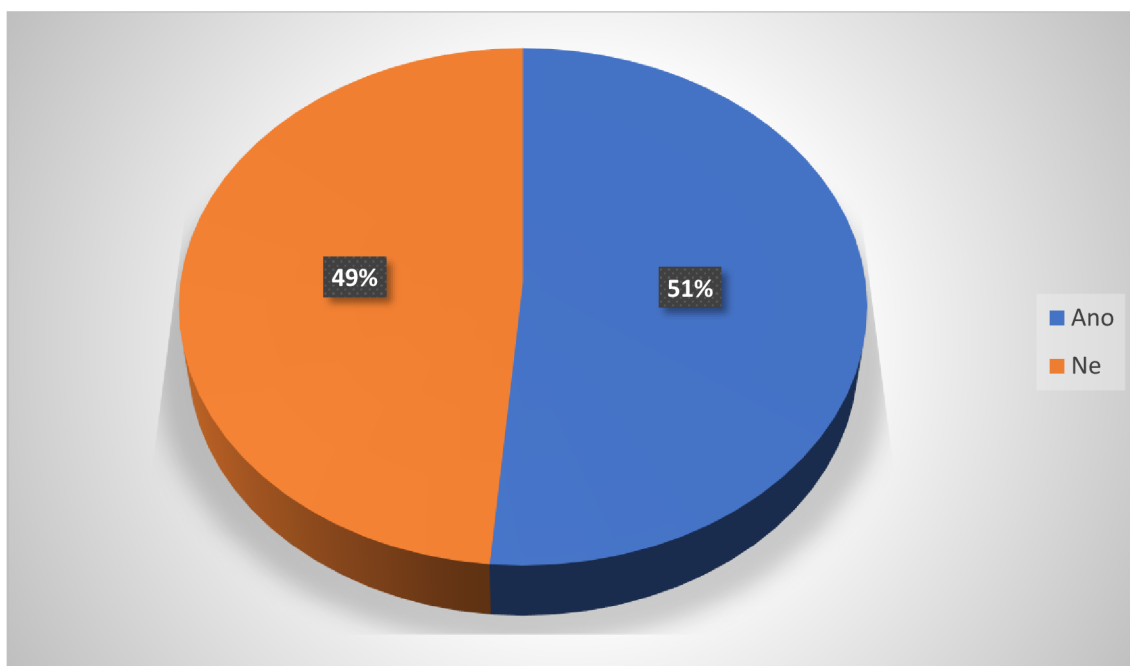
Konkrétně tato odpověď mě, jakožto člověku, který obětoval aerobiku vše, velmi potěšila. Sám jsem vyzkoušel mnoho sportů, které byly svým charakterem „typicky chlapecké“. Nicméně jsem se našel právě v aerobiku, na který je stále nahlíženo především jako na dívčí sport. Proč by tomu tak nemohlo být například i u ostatních chlapců?

Respondent č. 67: *„Je potřeba v dětech celkově, ať už jsou to děvčata nebo chlapci, rozvíjet komplexní pohybovou aktivitu a s pravidelnou přípravou v hodinách tělesné výchovy je důležité zařazovat aerobní cvičení i u chlapců. Je to jistě dobrá věc.“*

S tímto názorem respondenta musím plně souhlasit. Rozvoj komplexních pohybových dovedností je nutné rozvíjet u žáků, bez ohledu na jejich pohlaví. Proto i aerobik, nejen jako aerobní forma cvičení, napomáhá dívkám i chlapcům rozvíjet tyto dovednosti.

7. Domníváte se, že je navržený obsah hodiny TV (v tomto případě předložené choreografie) použitelný jak pro dívky, tak pro chlapce?

Graf 6



Názor na použitelnost sestavených choreografií ve školní TV jak pro dívky, tak pro chlapce popisuje Graf 6.

I zde se setkáváme s nejasným názorem, kdy se 36 respondentů (51 %) kladně vyjádřilo k otázce, zda jsou předložené choreografie použitelné pro obě pohlaví. Pouze o dva hlasy respondentů méně (34), tj. 49 %, získala varianta NE, kdy respondenti zastávají názor, že navržený obsah hodiny TV není použitelný jak pro dívky, tak pro chlapce.

Ženy: ANO – 21 responzí (30 %); NE – 22 responzí (31 %)

- z toho studentky: ANO – 2 responze (3 %)

Muži: ANO – 15 responzí (21 %); NE – 12 responzí (17 %)

- z toho studenti: ANO – 4 responze (6 %); NE – 1 responze (1 %)

Ve výsledku tohoto grafu máme podobnou shodu, jako tomu bylo u Grafu 5, kdy respondenti odpovídali, zda je vhodné zařazovat aerobik i do chlapeckých hodin školní TV. Odpovědi žen se v tomto případě vůbec nezměnily. Změnil se však názor mužů, kdy se většina (15 z celkových 27 mužů) v tomto případě přiklonila k názoru, že sestavené choreografie jsou aplikovatelné jak pro dívky, tak pro chlapce.

Názor studentek i studentů vyšel v této otázce shodný. Většina tak označila metodické listy z hlediska obsahu za vhodné jak pro dívky, tak pro chlapce

Z výše zmíněného tedy vyplývá, že většina mužské populace učitelů, účastnících se výzkumu, by aerobik do chlapeckých hodin školní TV nezařadila, nicméně mnou navržené choreografie považují za vhodné k zařazení do chlapeckých hodin školní TV. Můžeme tedy tento „zvrát“ v našem výzkumu považovat za úspěšný.

8. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „Ne“, uveďte konkrétní důvod.

Na základě odpovědí z Grafu 6 jsme získali konkrétní důvody respondentů, kteří se přiklání k možnosti, kdy nejsou sestavené choreografie z hlediska obsahu použitelné pro dívky i chlapce současně. V tomto případě se většina respondentů nezávisle na sobě shoduje. Značné procento se přiklání k názoru, že vymyšlené choreografie jsou pro chlapce příliš složité a v žádném případě by to nezvládli. Opět si uveďme konkrétní odpovědi některých respondentů:

Respondent č. 4: „*Chlapci, které já učím, to v žádném případě pohybově, ani koordináčně nezvládnou.*“

Tato odpověď působí velmi přesvědčivě a o názoru respondenta na použitelnost choreografií v chlapeckých hodinách školní TV není pochyby. Napadá mě otázka, zdali má respondent s touto aktivitou z chlapeckých hodin školní tělesné výchovy vlastní zkušenost nebo se jedná o pouhou domněnku a argumentuje tak tímto důvodem.

Respondent č. 22: „*Pro začátečníky zbytečně složitá choreografie - jak pro dívky, natož pro chlapce.*“

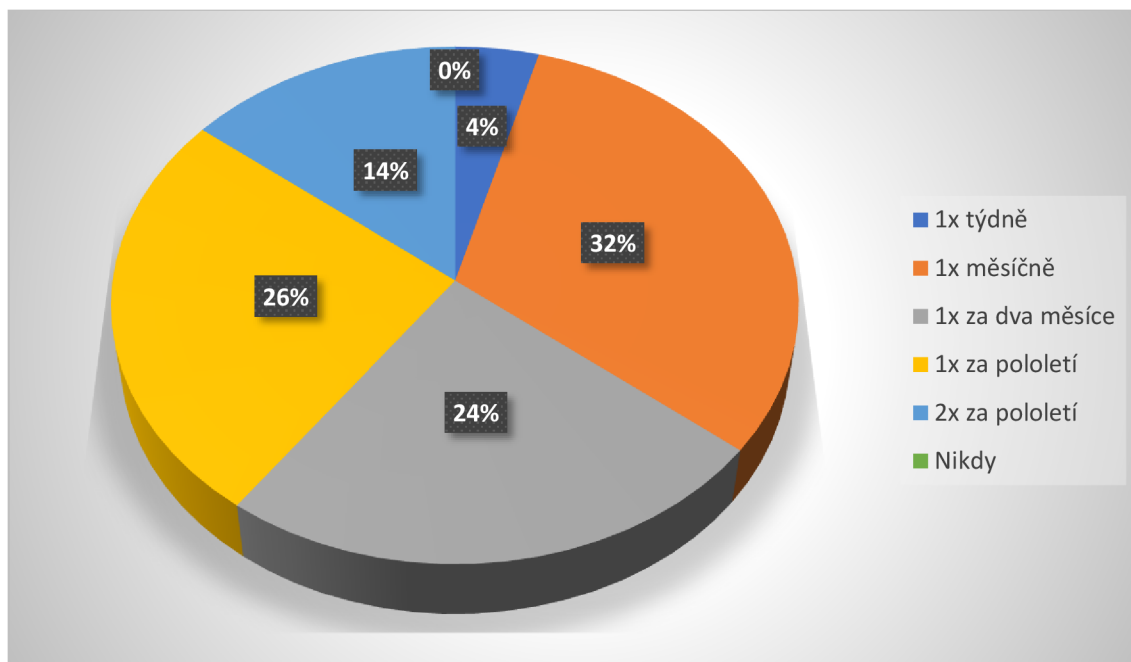
Respondent č. 30: „*Choreografie, dle mého názoru, jsou zbytečně složité.*“

Respondent č. 55: „*Myslím si, že chlapce by to nebavilo a ani by to nezvládli.*“

Respondenti vidí také problém v tom, že se jim zdají jednotlivé pohyby příliš dívčí a obávají se, že by chlapce takovými to kroky nenamotivovali a nenadchli. S touto teorií osobně nesouhlasím. Choreografie jsem vymýšlel tak, aby krokové variace byly co nejvíce neutrální a pro chlapce lákavé. Chápu však, že v tomto případě hovoříme o subjektivním názoru.

9. Jak často je podle Vás vhodné zařazovat aerobik do hodin školní TV?

Graf 7



Vhodnost zařazení aerobiku do hodin školní TV z časového hlediska znázorňuje Graf 7.

Nejvíce respondentů (22), tj. 32 %, odpovědělo, že je nejvhodnější zařazovat aerobik do hodin školní TV 1x do měsíce. Tento výsledek mě osobně velmi potěšil a vzbudil možnou naději výuky aerobiku ve školní TV do budoucna.

Druhý nejvyšší procentuální podíl, který tvoří odpovědi 18 respondentů (26 %), by zařadilo aerobik do výuky školní TV 1x za školní pololetí. Pouze o jednu odpověď méně (17), tj. 24 %, získala varianta výuky aerobiku ve školní TV 1x za dva měsíce.

10 respondentů (14 %) odpovědělo, že je nejvhodnější zařazovat aerobik do výuky 2x za školní pololetí.

Velmi mě potěšilo, že se našli respondenti (3), tj. 4 %, kteří by zařazovali aerobik do hodin školní TV 1x týdně.

Příjemné je také zjištění, kdy u možnosti „NIKDY“ není zaznamenána žádná odpověď. Lze tak odhadovat, že není aerobik v očích našich respondentů vnímán jako zcela zbytečná pohybová aktivita ve školní TV. Bližší specifikaci na základě žen vs. mužů; studentek vs. studentů si nyní představíme:

Ženy:

1x týdně – 3 responze (7 %)

1x měsíčně – 15 responzí (35 %)

1x za dva měsíce – 12 responzí (28 %)

- z toho studentky: 1 responze (2 %)

1x za pololetí – 7 responzí (16 %)

2x za pololetí – 6 responzí (14 %)

- z toho studentky: 1 responze (2 %)

Nikdy – 0 responzí (0 %)

Muži:

1x týdně – 0 responzí (0 %)

1x měsíčně – 7 responzí (26 %)

1x za dva měsíce – 5 responzí (19 %)

- z toho studenti: 1 responze (4 %)

1x za pololetí – 11 responzí (41 %)

- z toho studenti: 2 responze (7 %)

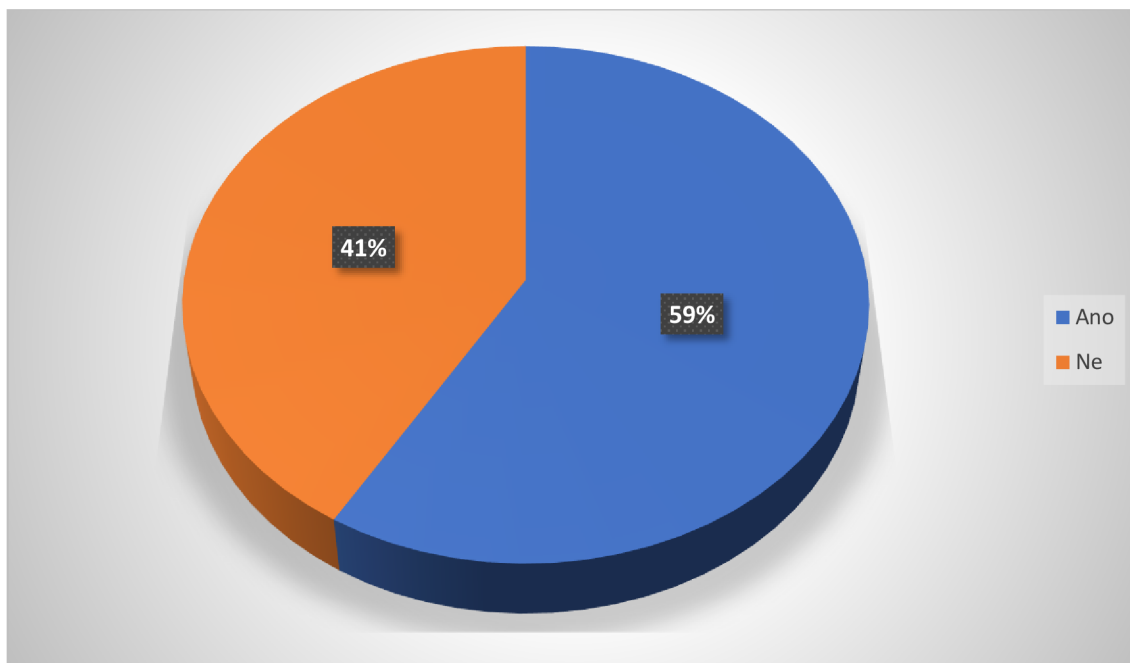
2x za pololetí – 4 responze (15 %)

- z toho studenti: 2 responze (7 %)

Nikdy – 0 responzí (0 %)

10. Připadají Vám sestavené choreografie náročné na zapamatování?

Graf 8



Pohled na náročnost zapamatování si vytvořených choreografií je objasněn na Grafu 8.

Na základě otázky, zda přišlo respondentům náročné zapamatování jednotlivých choreografií, jsme se dozvěděli, že většině ANO (41) tj. 59 %. 29 (41 %) respondentů odpovědělo, že jim choreografie nepřišly těžké na zapamatování.

Ženy: ANO – 24 responzí (34 %); NE – 19 responzí (27 %)

- z toho studentky: ANO – 1 responze (1 %); NE – 1 responze (1 %)

Muži: ANO – 17 responzí (24 %); NE – 10 responzí (14 %)

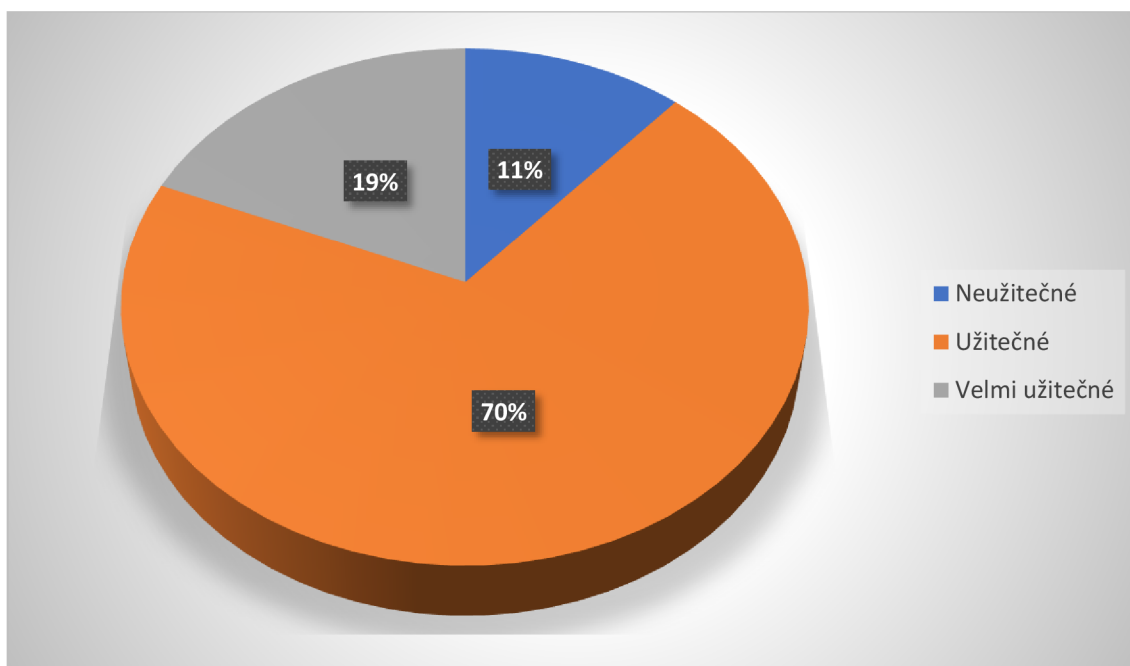
- z toho studenti: ANO – 3 responze (4 %); NE – 2 responze (3 %)

Pokud srovnáme odpovědi této otázky a otázky Grafu 6, kdy respondenti uváděli konkrétní důvody, proč se jim nezdají choreografie vhodné do hodin chlapecké školní TV, můžeme si všimnout jisté souvislosti. V tomto případě se většině respondentům ženského i mužského pohlaví jevily choreografie náročné na zapamatování. V případě otázky Grafu 6 respondenti uváděli, že se jim choreografie zdají pro chlapce příliš náročné.

Dle mého názoru tento výsledek může být způsoben faktem, že respondenti odpovídali, aniž by měli možnost se choreografie naučit a ověřit je ve své praxi (z důvodu pandemie COVID-19). Napadá mě tedy otázka, zda by v takové situaci přibylo více kladných nebo naopak o to více záporných odpovědí.

11. Do jaké míry Vám připadají poskytnuté metodické listy užitečné k zařazení aerobiku do školní TV?

Graf 9



Míru užitečnosti metodických listů popisuje Graf 9.

Další pozitivní výsledek výzkumu se týká úspěšnosti metodických listů, kdy 49 respondentů (70 %) označilo variantu „UŽITEČNÉ“ jako svou odpověď.

Dále pak pro 13 respondentů (19 %) byly vytvořené metodické listy velmi užitečné, naopak 8 respondentů (11 %) označilo metodické listy za „NEUŽITEČNÉ“ pro praxi.

Uveďme si nyní podrobnější analýzu věkového rozptylu respondentů, v souvislosti s jejich konkrétními odpověďmi, týkajícími se užitečnosti metodické příručky pro hodinu školní TV:

Respondenti od 23 - 27 let věku

- 18 odpovědí, z toho:
- 6x – Velmi užitečné
 - 9x – Užitečné
 - 3x – Neužitečné

Respondenti od 28 - 33 let věku

- 10 odpovědí, z toho:
- 2x – Velmi užitečné
 - 7x – Užitečné
 - 1x – Neužitečné

Respondenti od 34 - 39 let věku

- 6 odpovědí, z toho:
- 2x – Velmi užitečné
 - 3x – Užitečné
 - 1x – Neužitečné

Respondenti od 40 - 44 let věku

- 13 odpovědí, z toho:
- 1x – Velmi užitečné
 - 12x – Užitečné
 - 0x - Neužitečné

Respondenti od 45 – 51 let věku

- 8 odpovědí, z toho:
- 2x – Velmi užitečné
 - 5x – Užitečné
 - 1x – Neužitečné

Respondenti od 52 – 59 let věku

- 10 odpovědí, z toho:
- 0x – Velmi užitečné
 - 8x – Užitečné
 - 2x – Neužitečné

Respondenti od 60 – 63 let věku

➔ 3 odpovědi, z toho:

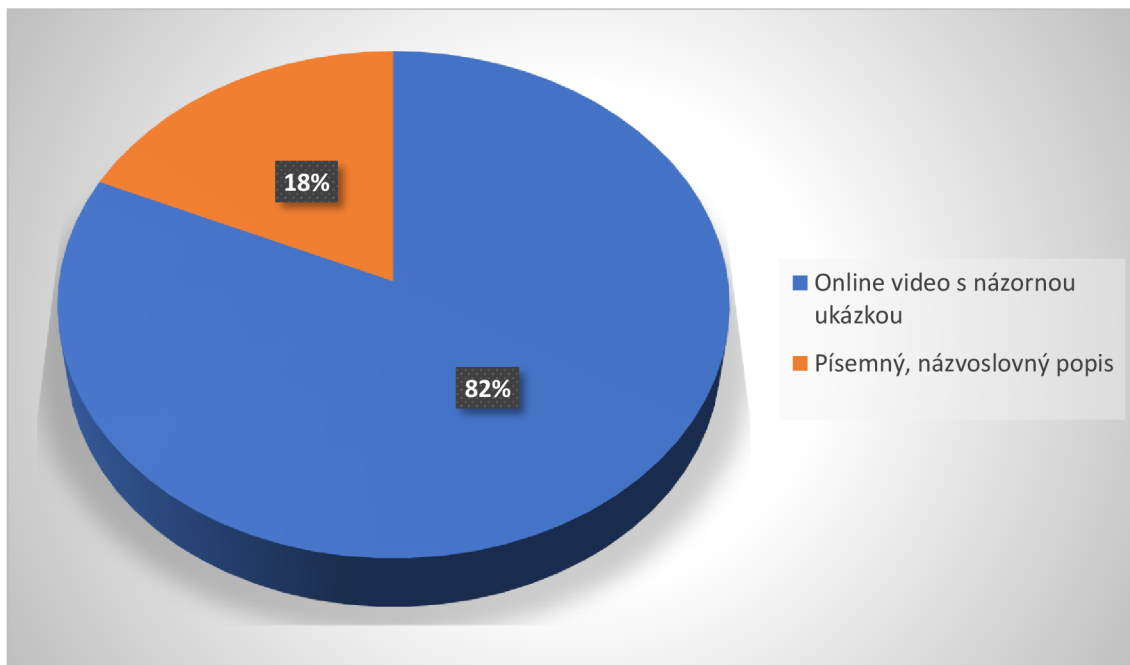
- 0x – Velmi užitečné
- 3x – Užitečné
- 0x – Neužitečné

Veškeré výše uvedené statistiky můžeme ohodnotit jako úspěšné pro praxi, neboť odpovědi respondentů ve všech věkových skupinách označily možnost „UŽITEČNÉ“ jako nejčastější. Naopak možnost „NEUŽITEČNÉ“ se u věkových skupin vyskytuje s nejmenší početností.

Lze tak považovat vytvořenou metodickou příručku za užitečnou pro učitele/ budoucí učitele do hodin školní TV, jejichž obsah bude zaměřen na výuku aerobiku.

12. Je pro Vás přínosnější forma online videa s názornou ukázkou nebo písemný, názvoslovný popis choreografií?

Graf 10



Výzkumná otázka, zaměřená na volbu preference formy metodické příručky je znázorněna v Grafu 10.

V této otázce respondenti rozdělovali 100 bodů mezi dvě varianty, které pro ně byly přínosnější. Své body mohli přidělit jednak oběma možnostem, součet

však musel dát celkem 100 bodů. V druhém případě se mohli rozhodnou a přiřadit body pouze jedné z variant.

U možnosti online videa s názornou ukázkou přidělili respondenti v průměru 81,7 bodů (celkem tak 5 717 bodů). Naopak u možnosti písemného, názvoslovného popisu choreografií respondenti přidělili v průměru pouze 18,3 bodů, což tvoří celkem 1 283 bodů.

Ženy:

Online video s názornou ukázkou – 36 responzí (84 %)

- z toho studentky: 2 responze (5 %)

Písemný, názvoslovný popis – 1 responze (2 %)

Zbýlých 14 % respondentek (6 odpovědi) přidělilo oběma variantám stejný počet bodů.

Muži:

Online video s názornou ukázkou – 23 responzí (85 %)

- z toho studenti: 5 responzí (19 %)

Písemný, názvoslovný popis – 1 responze (4 %)

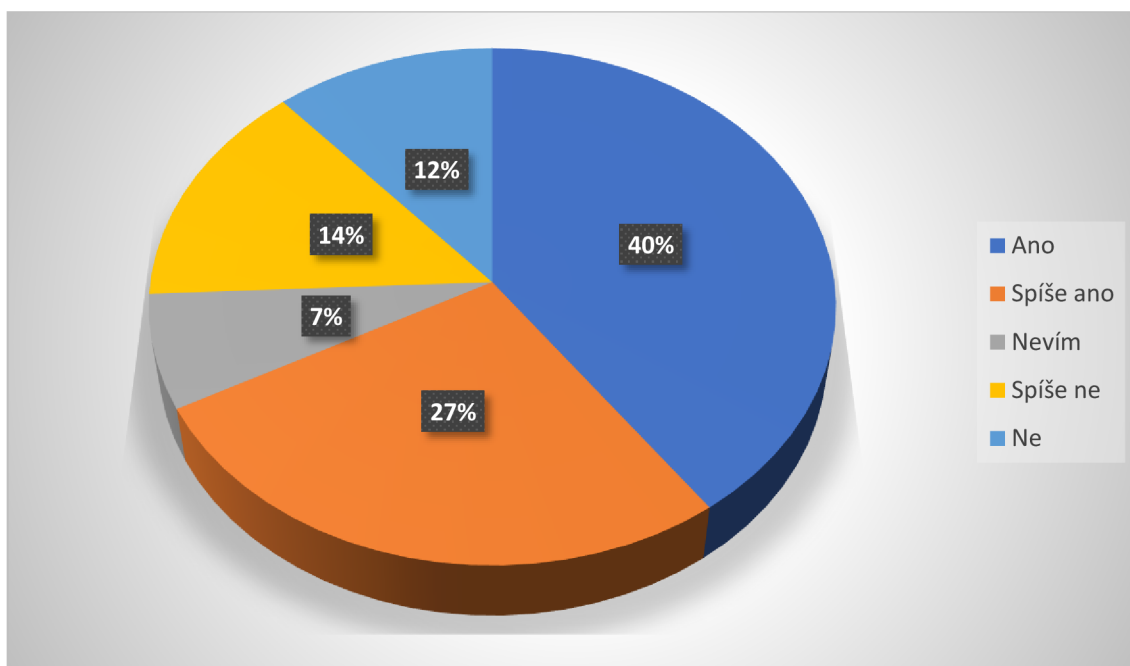
Zbýlých 11 % respondentů (3 odpovědi) přidělilo oběma variantám stejný počet bodů.

Jednoznačně přínosnější pro naše respondenty napříč pohlavím se stala varianta online videa s názornou ukázkou. Tento výsledek jsem očekával, neboť předpokládám, že většina respondentů ocení, když vidí, jak pohyby vypadají v jejich správném provedení. V pořadí další důvod může také souviset s neznalostí názvosloví, bez něhož si krokové variace v písemné formě metodických listů jen stěží představit. Jsem si také vědom, že názvoslovné popisy jednotlivých choreografií mohou po respondentech vyžadovat mnoho úsilí na pochopení a následné představení si jejich podoby. Proto mě také napadá varianta, kdy tyto názvoslovné popisy mohly respondenty předem odradit od přečtení a na jejichž základě označily za přínosné raději formu online videí, která nekladla tolik úsilí na pochopení.

Naprostá shoda panuje také mezi odpověďmi studentek vs. studentů. V tomto případě se obě pohlaví jednoznačně přiklonila k variantě přínosnosti online videa s názornou ukázkou.

13. Troufl/a byste si vymyslet krátkou choreografii, složenou ze základních aerobních krokových variací?

Graf 11



V Grafu 11 je klíčovým tématem kuráž učitelů / budoucích učitelů, spočívající ve vymyšlení vlastní aerobní choreografie.

Výsledky u této odpovědi jsou opět rozporuplné. Většina respondentů (28) tj. 40 %, jsou optimisté, neboť by si troufli vymyslet choreografii, složenou z aerobních krokových variací. Jako druhá nejčastější odpověď byla zvolena odpověď „SPÍŠE ANO“ (19) tj. 27 %, což také považujeme za úspěch. 10 respondentů (14 %) si spíše netroufá na vymyšlení vlastní choreografie a pouze 8 (12 %) zvolilo možnost „NE“. 5 respondentů (7 %) si není jisto, zda by takovouto choreografií vymysleli, a proto zvolili možnost „NEVÍM“.

Ženy: ANO – 23 (33 %); SPÍŠE ANO – 10 (14 %); NEVÍM – 2 (3 %); SPÍŠE NE – 4 (6 %); NE – 4 (6 %)

- z toho studentky: NEVÍM – 1 responze (50 %); NE – 1 responze (25 %)

Muži: ANO – 5 (7 %); SPÍŠE ANO – 9 (13 %); NEVÍM – 3 (4 %); SPÍŠE NE – 6 (9 %); NE – 4 (6 %)

- z toho studenti: SPÍŠE ANO – 2 responze (22 %); NEVÍM – 1 responze (33 %); SPÍŠE NE – 1 responze (17 %); NE – 1 responze (25 %)

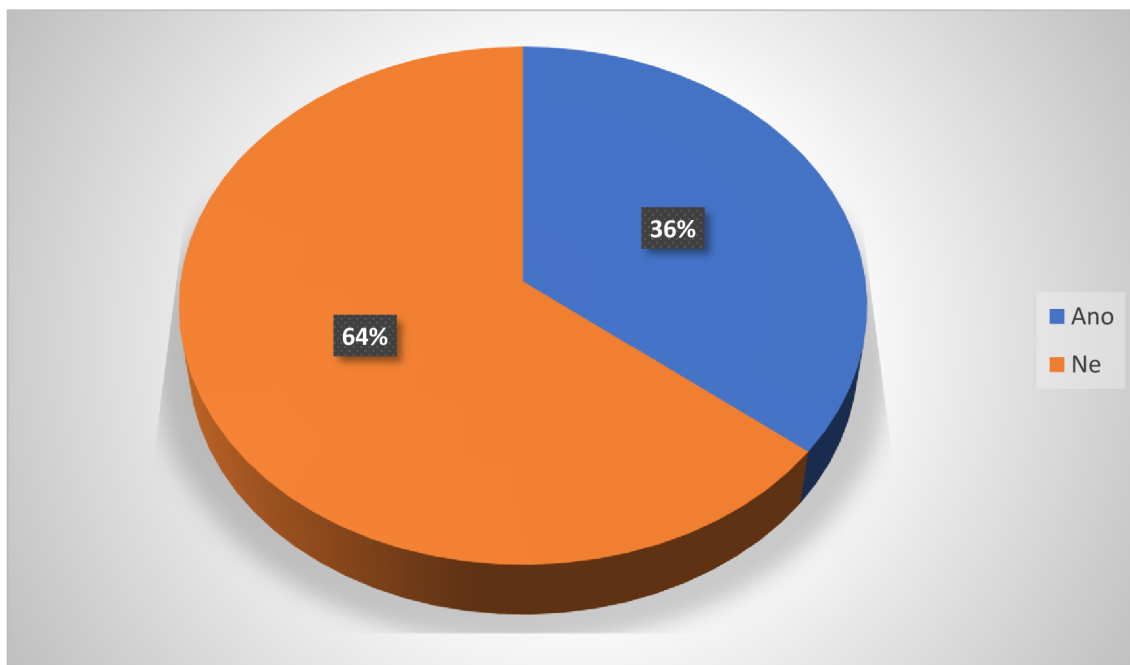
Z výše uvedené statistiky vyplývá, že nejvíce si věří s vymyšlením vlastní choreografie ženy, které označily variantu „ANO“ (celých 33 %). V tomto případě z mé strany nedošlo k značnému překvapení, neboť jsem předpokládal, že největší vzorek budou tvořit převážně ženy. Předpokládám, že se s aerobikem během svého života setkaly přeci jen častěji, než muži.

Mužská část respondentů označila za nejčastější variantu „SPÍŠE ANO“ (celých 13 %). I tento výsledek považuji za úspěch, neboť nepochybují o tom, že by si s krátkou choreografií nedokázali poradit a oceňují, že si věří.

Shodné procento od respondentů obou pohlaví obdržela varianta „NE“ (celých 6 %), což je pro mne milým překvapením, neboť jsem očekával, že bude značné vyšší procento u této varianty na straně mužů oproti ženám. Pouze tedy 4 ženy a 4 muži si s vymyšlením choreografie nevěří.

14. Máte nějaká doporučení, návrhy či připomínky k poskytnutým online choreografiím?

Graf 12



Otázku týkající se doporučení, návrhů či připomínek respondentů uvádí Graf 12.

Na otázku, zdali mají respondenti nějaká doporučení, návrhy či připomínky, odpovědělo 25 respondentů (36 %), že „Ano“. Většina z nich (45) tj. 64 %, se však

přiklonila k druhé variantě a další doporučení, návrhy či připomínky nemají. Můžeme tedy předpokládat, že pro většinu respondentů je metodická příručka důvodem, zařadit aerobik do svých hodin školní TV.

U respondentů, kteří žádné návrhy, připomínky či doporučení nemají tak lze odhadovat, že k metodické příručce nemají co dodat a přijde jim z hlediska svého obsahu a formy zcela dostačující. Můžeme tedy považovat metodické listy za dostačující, vhodnou pomůcku k hodině aerobiku pro učitele/budoucí učitele TV na 2. stupni ZŠ.

15. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a „Ano“, uveďte jaké.

Ukázku návrhů, připomínek a doporučení uvádíme na základě odpovědí Grafu 12.

Velmi mě potěšilo množství kladných hodnocení jednotlivých choreografií. Veškerá doporučení si беру k srdci a budu z nich čerpat při dalším sestavování choreografií, například ve svých hodinách aerobiku ve školní tělesné výchově.

Mezi nejčastější doporučení, která respondenti uvedli, patří slovní popis jednotlivých kroků přímo u videí. Někteří respondenti dále uvedli, že by ocenili i slovní komentář, týkající se aktuálního počtu opakování daného cviku, popřípadě jeho směr provedení. Nad touto možností jsem při tvoření choreografií také uvažoval, nicméně došel jsem k názoru, že by slovní komentář narušoval hudební doprovod a naopak, hudební doprovod by mohl narušovat kvalitu slovního projevu. Proto jsem také zvolil natočení choreografií bez mluveného slova. Mimo jiné, názvoslovný popis a popis počtu opakování jsou podrobně rozpracovány v metodické příručce také písemně, ve formě metodických listů. Jak jsem zmínil, uvádím konkrétní návrhy, připomínky, doporučení respondentů výzkumu.

Respondent č. 16: *„U praktického videa mi chybí mluvené slovo. Je důležité pro to, aby žáci věděli, co bude následovat. Přímou bych řekla, že je to základ, bez kterého ani nebude mít hodina ten správný šmrnc a motivaci. Jinak považuji zařazování aerobiku, tance a celkově pohybu na hudbu za velmi důležité. Ne jen jako aerobní cvičení, ale pro koordinaci, pohybovou paměť a rytmus, který sportovcům může být přínosem i do jejich disciplín (např. atletům při rytmizaci na překážkách, lyžařům do průjezdu branami, atd.). Je dobře, že se tomuto tématu jako student věnujete a děkujeme za možný další námět do hodin. Ráda využiji.“*

Pro značné procento respondentů by bylo přínosnější, kdyby byly krokové variace natočeny zvlášť, krok po kroku a doplněny slovním komentářem (počet opakování, směr provedení atd.). Jako důvod uvedly jednodušší způsob, jak skládat své vlastní choreografie z přítomných krokových variací.

Respondent č. 42: „*Natočit i jednotlivé cviky zvlášť, aby člověk s jistotou věděl, který cvik jak vypadá a mohl tak lépe skládat i vlastní choreografie.*“

Variantu natočení krokových variací zvlášť jsem také pečlivě zvažoval. Nezpochybnuji důležitost významu učit se choreografii krok po kroku. K podobě kompletních choreografií mě vedlo to, že jsem chtěl vytvořit pro učitele i žáky na první pohled poutavou, originální a rytmickou choreografií, doplněnou o přitažlivou hudbu. Důvod byl prostý – chuť a snaha učitelů i žáků přiblížit se finální podobě dané choreografie. Při natáčení jednotlivých krokových variací jsem se obával nezáživnosti těchto kroků v řadách učitelů i žáků. Dále mě odrazovala skutečnost, že by se jednalo o větší množství videí, přitom by rostla také jejich délka. Tento fakt by mohl některé učitele odradit. Videi by tak nezhlédli a na dotazník neodpověděli.

Mezi respondenty se našli i tací, kteří dané choreografie označili za příliš složité, a již samotná příprava na hodinu aerobiku by je na základě obtížnosti krokových variací odradila. Opět si můžeme všimnout souvislosti tohoto důvodu s otázkou č. 10, kdy respondenti odpovídali, zda jim přijdou sestavené choreografie náročné na zapamatování. Pro připomenutí, pro možnost ANO odpovídalo 59 % (41) dotázaných respondentů. Je tedy zcela přirozené, že se zde s touto připomínkou setkáváme.

Podle mého názoru jsou choreografie svým obsahem přizpůsobeny staršímu školnímu věku. Obsahují základní krokové variace, kterými se v začátcích aerobiku přirozeně začíná. Přiznávám, že z hlediska nižší obtížnosti by mohly jednotlivé choreografie obsahovat například méně změn směrů či delší počet opakování konkrétních krokových variací. Klíčovým, v tomto případě, by bylo vyzkoušení choreografií v hodinách školní TV přímo s žáky, kde bychom získali jasně uchopitelnou zpětnou vazbu, která by nám dokázala, zda jsou choreografie pro žáky opravdu náročné či nikoli. Pochybnosti učitelů/budoucích učitelů bychom tak mohli potvrdit či vyvrátit. Tato možnost však kvůli pandemii COVID-19 nepřipadala v úvahu. Uveďme si další konkrétní názory a doporučení:

Respondent č. 30: *„Takto postavené choreografie jsou pro mne velice složité, odrazovala by mne i jen příprava na hodinu. Nejsem si jist, že bych je zvládl a ještě dokázal vést. Mí žáci či žákyně by takovéto choreografie nejspíše nezvládli. Tyto choreografie bych „vykradl“ a sestavil přístupnější verze, aby byla naplněna míra zvládnutí, podmiňující žádanou aerobní zátěž.“*

Respondent č. 22: *„Složité pro začátečníky (a těch je ve školní TV většina). Volila bych vyšší počet opakování jednotlivých kroků.“*

Doporučení pro praxi

Významnou shledávám především praktickou část této diplomové práce, jejíž vytvořené metodické listy byly označeny za přínosné pro praxi učitelů i studentů závěrečných ročníků pro hodiny školní tělesné výchovy. Metodická příručka měla posloužit především učitelům a usnadnit jim práci s přípravou obsahu hodiny, věnované aerobiku.

Jak jsem ve své práci uvedl již dříve, aerobiku jsem obětoval všechen svůj volný čas a stal se tak neodmyslitelnou součástí mého života. Do budoucna bych rád vytvořenou metodiku obohatil o další choreografie. Z výsledků dotazníkového šetření nyní vím, že by bylo vhodné natočit kromě finální podoby choreografie také jednotlivé kroky a doplnit je o slovní popis. Zároveň by krokové variace neměly být příliš náročné, neboť značné procento žáků s aerobikem dříve nemělo žádnou zkušenost.

Abychom dostatečně namotivovali také chlapeckou populaci ke cvičení aerobiku, bylo by vhodné zařadit do choreografie například bojové prvky či základní prvky sebeobrany, kde by měli chlapci možnost uplatnit své kvality. Zároveň si myslím, že by tyto netradiční prvky získaly ohlasy i v dívčích hodinách školní tělesné výchovy. Větší motivaci by také přinesla vhodná dynamická hudba, která by žáky motivovala k lepším výkonům. V tomto případě je vhodné volit takový hudební doprovod, který je mezi danou věkovou skupinou žáků trendy a žádaný.

Do budoucna bych také rád vytvořil choreografie, které budou svým charakterem bližší tanci. V mých představách by taková choreografie kombinovala prvky aerobiku a například zumbly či „free stylu“ a jistě by tak oslovila širší vzorek žáků napříč pohlavím.

Mým cílem v budoucí učitelské kariéře je zařazovat aerobik a jeho formy do dívčích i chlapeckých hodin školní tělesné výchovy častěji, neboť z vlastní zkušenosti z praxe vím, že se často jedná o zanedbávanou aktivitu. Důvod lze spatřit také v nedostatečném množství odborného materiálu, ze kterého by učitelé mohli čerpat nové poznatky. Právě z tohoto důvodu bych rád do budoucna rozšířil své metodické listy, které by tak pomohly usnadnit práci a ušetřit čas učitelům tělesné výchovy s tvorbou příprav na hodinu aerobiku ve svých hodinách.

Závěr

Cíl předložené diplomové práce spočíval ve vytvoření metodické příručky, složené z celkem pěti aerobních choreografií. Vytvořená metodika byla poskytnuta oslovenému vzorku učitelů tělesné výchovy na základních školách po celé České republice a studentům závěrečných ročníků Katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové. Vytvořením metodické příručky jsem si kladl za cíl zjistit, zda sestavené choreografie najdou uplatnění v hodinách školní tělesné výchovy a pokud ano, zda usnadní práci a ušetří čas učitelům i studentům závěrečných ročníků s přípravou obsahu na hodinu aerobiku. Jak jsem již zmiňoval v úvodu práce, ověření metodické příručky v praxi znemožnila celosvětová pandemie COVID-19, která s sebou přinesla uzavření škol a přechod na distanční výuku. Z tohoto důvodu jsem byl nucen upravit cíl své diplomové práce a výzkumnou část vyhodnotit pouze na základě odpovědí z dotazníkového průzkumu.

Teoretická část diplomové práce věnovala pozornost vzniku a historii aerobiku ve světě i u nás. Charakterizovala aerobní cvičení z hlediska zdravotního přínosu pro člověka, popsala pravidla stavby lekcí pro veřejnost i pro období staršího školního věku žáků. Upřesnila, kam aerobik spadá v rámci RVP ve školní tělesné výchově. Popsala jednotlivé druhy komerční i soutěžní podoby současného aerobiku a přiblížila roli názvosloví, které je s aerobikem neodmyslitelně spjato.

V praktické části jsou podrobně názvoslovně rozepsané jednotlivé choreografie, obsahující názvy krokových variací, počet opakování a rytmizaci pohybů. Choreografie jsou také dostupné v podobě videí, nahraných na DVD, které je součástí diplomové práce. Metodická příručka byla poskytnuta učitelům a studentům prostřednictvím odkazu na sdílenou složku Googlu Disku, kdy zhlédli dané choreografie i písemný názvoslovný popis a následně zodpověděli otázky v hodnotícím dotazníku. Dotazník tvořilo celkem patnáct otázek, jejichž podobu tvořily uzavřené i otevřené otázky.

Z vyhodnocení dotazníků vyplynulo, že mnou vytvořená metodická příručka se shledala s úspěchem a byla označena za přínosnou pro praxi. Většina otázek získala kladné hodnocení jak v oblasti užitečnosti choreografií v hodinách školní TV, tak v jejich pravidelném zařazování do výuky. Záporné hodnocení bylo zaznamenáno především u otázek, zaměřených na aerobik v chlapeckých hodinách školní TV. V tomto směru je aerobik vnímán v očích učitelů/budoucích učitelů jako nedostatečně motivující

aktivita, kterou by chlapci v hodinách neocenili a brali ji na lehkou váhu. Otázkou tedy je, jak sestavit hodinu aerobiku tak, aby chlapce nadchla a měli chuť si aerobik zacvičit?

Referenční seznam

- Bosáková, A. (2010). Zdravotní aspekty komerčního aerobiku. (Bakalářská práce). Karlova Univerzita. Dostupné z: file:///C:/Users/admin/Downloads/BPTX_2010_2_11410_OSZD001_196745_0_87597.pdf
- FISAF.CZ. (2021). *Soutěžní řád českého svazu aerobiku a fitness*, FISAF.cz. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Soutezni-rad-od-1.-1.-2021%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Soutezni-rad-od-1.-1.-2021%20(3).pdf)
- FISAF.CZ. (2021a). *Pravidla sportovního aerobiku 2021-2023*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/PRAVIDLA-SA-1.-1.-2021%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/PRAVIDLA-SA-1.-1.-2021%20(4).pdf)
- FISAF.CZ. (2021b). *Aerobic Team Show*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/ATS-1.-1.-2021%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/ATS-1.-1.-2021%20(2).pdf)
- FISAF.CZ. (2021c). *Soutěžní Aerobic Master Class*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/SAMC-1.-1.-2021%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/SAMC-1.-1.-2021%20(2).pdf)
- FISAF.CZ. (2021d). *Českomoravský pohár sportovní aerobik*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-%C4%8CMP-SA-14.-2.-2020-%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-%C4%8CMP-SA-14.-2.-2020-%20(2).pdf)
- FISAF.CZ. (2021e). *Českomoravský pohár fitness týmy*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-CMP-fitness-14.-2.-2020%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-CMP-fitness-14.-2.-2020%20(2).pdf)
- FISAF.CZ. (2021f). *Česko se hýbe*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: [file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-CSH-1.-1.-2021%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/admin/Downloads/Pravidla-CSH-1.-1.-2021%20(5).pdf)
- FISAF.CZ. (2021g). *Děti na startu*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://ceskosehybe.cz/deti-na-startu/>
- FISAF International (2021). *Sports aerobics: Technical regulations*. [online]. [cit. 2021-03-20]. Dostupné z: <https://www.fisafinternational.com/userfiles/images/SA%20TR%202021-2023%20final.pdf>

- Hájková, J., & kol. (2006). *Aerobik – soutěžní formy: Kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada Publishing.
- Hozáková, J. (2007). *Aerobik ve školních vzdělávacích programech na základní škole*. (Diplomová práce). Univerzita Karlova. Dostupné z: file:///C:/Users/admin/Downloads/DPTX_2006_1_11410_OSZD001_69431_0_21533.pdf
- dfKOVAŘÍKOVÁ, K. (2017). *Aerobik a fitness*. Praha: Karolinum.
- Macáková, M., & kol. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada Publishing.
- Mach, I., & kol. (1998). *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA Czech.
- MŠMT. (2017). *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Výzkumný ústav pedagogický. [online]. [cit. 2021-04-22]. Dostupné z: <file:///C:/Users/pavlo/Downloads/RVP%20ZV%202017.pdf>
- PERIČ, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing.
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Vágnerová, M., & kol. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Seznam zkratek

AE class – Aerobic Class

ATS – Aerobic Team Show

Aqua AE – Aqua Aerobic

Basic AE – Basic Aerobic

BPM – Beats per minute

CNS – Centrální nervová soustava

ČASPV – Česká asociace sport pro všechny

ČMP – Českomoravský pohár

ČSAE – Český svaz aerobiku

Dance AE – Dance Aerobic

FA – Fitness Aerobik

FISAF – Federation of International Sports, Aerobics and Fitness

HI – High Impact

IFAA – International Fitness and Aerobic Academy

Interval AE class – Interval aerobic class

LO – Low Impact

Master AE – Master Aerobic

MČR – Mistrovství České republiky

RVP – Rámcový vzdělávací program

SA – Sportovní Aerobik

SAMC – Soutěžní Aerobik Master Class

Step AE – Step Aerobic

ŠVP – Školní vzdělávací program

t/min – Tepů za minutu

TF – Tepová frekvence

TF_{\max} – Maximální Tepová Frekvence

TV – Tělesná výchova

VJ – Vyučovací jednotka

ZŠ – Základní škola

Seznam tabulek

Tabulka 1. Příznivý vliv aerobního cvičení na organismus

Tabulka 2. Rozdělení aerobiku na základě převažujícího zaměření účinku

Tabulka 3. Struktura hudebně pohybových vztahů

Seznam obrázků

Obrázek 1. Hierarchie soutěží FISAF.cz

Obrázek 2. Systém kurikulárních dokumentů

Obrázek 3. Schéma aerobního bloku

Seznam grafů

Graf 1. Pohlaví

Graf 2. Věk

Graf 3. Délka učitelské praxe

Graf 4. Zařazování aerobiku do hodinách školní TV

Graf 5. Názor na aerobik v chlapeckých hodinách školní TV

Graf 6. Použitelnost choreografií v dívčích i chlapeckých hodinách školní TV

Graf 7. Jak často zařazovat aerobik do hodin školní TV

Graf 8. Míra obtížnosti osvojení choreografií

Graf 9. Míra užitečnosti metodických listů

Graf 10. Osvědčení forem metodických listů

Graf 11. Odhodlání respondentů k tvorbě vlastních choreografií

Graf 12. Doporučení, návrhy, připomínky respondentů

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Názvosloví používané v aerobiku

Příloha č. 2 – Dotazník

Názvosloví používané v aerobiku

Směry pohybu užívané v aerobikových choreografiích:

Front [front], Forward	– vpřed
Back [bek] , Backward	– vzad
Side [sajt]	– stranou
Center [sentr]	– střed
Diagonal [dajagonl]	– diagonála, úhlopříčka
L [el]	– pohyb po ploše ve tvaru písmene L
Box [box]	– pohyb po ploše ve tvaru čtverce
Triangle [trajangl]	– pohyb po ploše ve tvaru trojúhelníku
A [ej]	– pohyb po ploše ve tvaru písmene A
Circle [srkl]	– pohyb po ploše ve tvaru kruhu
Zigzag [zigzag]	– „cik cak“ – pohyb po ploše ve tvaru písmene Z
Up [ap]	– nahoru
Down [daun]	– dolů
In [in]	– dovnitř
Out [aut]	– ven
Left [left]	– vlevo
Right [rajt]	– vpravo
Turn [t:n]	– otočit, obrat
Around [eraund]	– dokola
Cross [kros]	– zkřížmo či pohyb po ploše do tvaru kříže
Open [open]	– tzv. otevřený pohyb
Close [klousl]	– tzv. uzavřený pohyb

Počty opakování:

Single [singl]	– jednou (zkratka S)
Double [dabl]	– dvakrát (zkratka D)
Triple [tripl]	– třikrát (zkratka TRP)
Repeater [ripítr]	– opakovaně (zkratka RPT)
Alternating [olternejtig]	– střídavě (zkratka ALT)
Single, sinlge, double	– jednou, jednou, dvakrát (zkratka SSD)

Způsob provedení:

Quick [kvik]	– rychle (na jednu počítací dobu provedeme pohyby dva, osminky.)
Slow [slou]	– pomalu (cvičíme tzv. na dvě, na čtyři, na osm dob atd.) – jeden pohyb – ve výsledku je pohyb pomalejší, i když hudební předloha má stále stejné tempo.
Regular [regular]	– provedení respektující tempo hudby, jedna počítací doba jeden pohyb.

Příloha č. 2 – Dotazník

Aerobik jako součást výuky ve školní TV na druhém stupni ZŠ.

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplněním následujícího dotazníku.

Jmenuji se Marek Šotola a jsem studentem katedry tělesné výchovy a sportu Univerzity Hradec Králové. Rád bych Vás tímto způsobem požádal o vyplnění dotazníku, na základě jehož vyhodnocení zjistím, zda vytvořená metodická příručka přesvědčí učitele tělesné výchovy na druhém stupni ZŠ zařadit aerobik do hodin školní TV.

1. Vaše pohlaví?

Žena Muž

2. Váš aktuální věk?

3. Kolik let vyučujete tělesnou výchovu na druhém stupni ZŠ?

4. Zařazujete / budete zařazovat (v případě, že ještě nemáte učitelskou praxi) aerobik do hodin školní TV?

Ano
 Ne

5. Domníváte se, že je vhodné zařadit aerobik i do chlapeckých hodin školní TV?

- Ano
- Ne

6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a "Ano", uveďte konkrétní důvod.

7. Domníváte se, že je navržený obsah hodiny TV (v tomto případě předložené choreografie) použitelný jak pro dívky, tak pro chlapce?

- Ano
- Ne

8. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a "Ne", uveďte konkrétní důvod.

9. Jak často je podle Vás vhodné zařazovat aerobik do hodin školní TV?

- 1x týdně
- 1x měsíčně
- 1x za dva měsíce
- 1x za pololetí
- 2x za pololetí
- Nikdy

10. Připadají Vám sestavené choreografie náročné na zapamatování?

- Ano
 Ne

11. Do jaké míry Vám připadají poskytnuté metodické listy užitečné k zařazení aerobiku do školní TV?

	Neužitečné	Užitečné	Velmi užitečné
Zvolte jednu z variant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Je pro Vás přínosnější forma online videí s názornou ukázkou nebo písemný, názvoslovný popis choreografií?

Nápověda k otázce: Můžete zvolit pouze jednu z možností nebo rozdělit body mezi obě varianty (součet musí být 100 bodů).

Rozdělte: 100 bodů

Online video s názornou ukázkou

Písemný, názvoslovný popis

13. Troufl/a byste si vymyslet krátkou choreografii, složenou ze základních aerobních krokových variací?

	Ano	Spíše ano	Nevím	Spíše ne	Ne
Zvolte jednu z variant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Máte nějaká doporučení, návrhy či připomínky k poskytnutým online choreografiím?

- Ano
 Ne

15. Pokud jste v předchozí otázce odpověděl/a "Ano", uveďte jaké.