

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**POSTAVENÍ AEROBIKU DĚTÍ A MLÁDEŽE V OTROKOVICÍCH**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autorka: Veronika Mišurcová

Tělesná výchova - Biologie se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

**Jména a příjmení autora:** Veronika Mišurcová

**Název diplomové práce:** Postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích

**Pracoviště:** Katedra sportů

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2015

**Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasové pohybové aktivity, aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích. Cílem práce je zmapovat a vyhodnotit postavení a význam aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích a porovnat s jinými pohybovými aktivitami. Do anketního šetření se zapojilo 255 dětí a 4 trenérky ze základních škol a odboru SPV Otrokovice. Výsledky anketního šetření poukazují na to, že aerobiku v Otrokovicích se v dnešní době věnuje přes 30% všech dotazovaných dívek. V porovnání s okresem Šumperk byly výsledky velmi podobné. Největší počet dívek cvičí ve městech Mohelnice a Zábřeh (34,4 %), následovali Otrokovice (32,4 %) a Šumperk (31,1 %). Bohužel 38 % dětí nevědělo, co pojem aerobik znamená. Výsledky poukazují také na to, že aerobik v Otrokovicích skoro vůbec nebývá začleňován do povinné školní TV. Nejvíce cvičících dívek je ze ZŠ Trávníky. Aerobik v Otrokovicích patří mezi nejpreferovanější PA u dívek, poté následuje tanec, atletika či tenis. U chlapců převažuje florbal, fotbal a také veslování. Zájem o aerobik je průměrný a v porovnání s předešlými lety klesá. Výsledky budou poskytnuty trenérům a ředitelům základních škol na zamýšlení se nad současnou situací v Otrokovicích.

**Klíčová slova:** aerobik, pohybová aktivita, základní školy, tělesná výchova

Bibliographic identification

**Author's first name and surname:** Veronika Mišurcová

**Title of the thesis:** The position of children's and youth's aerobics in Otrokovice

**Department:** The sport department

**Supervisor:** PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

**Abstract:**

This bachelor thesis concerns the topic of leisure time physical activity, the aerobics of children and youth in Otrokovice city. The aim of the study is to explore and evaluate the importance of the aerobics of children and to compare it with other types of physical activities. 255 children and 4 primary school and SPV department coaches from Otrokovice participated in this survey. The results shows that, nowadays, over 30% of all the girls who participated in the survey are engaged in aerobics in Otrokovice. In comparison with the region of Šumperk the results were very similar. The most amount of exercising girls is in Mohelnice and Zábřeh (34,4 %), then Otrokovice (32,4 %) and Šumperk (31,1 %). Unfortunately, 38 % did not know what the term Aerobics means. The results also point out that the aerobics is not being integrated in the school physical education. The most amount of exercising girls is from the Trávníky school. The aerobic is one of the most preferred physical activities of young girls in Otrokovice, second is dance, then the athletics and tennis. Floorball is the most preferred sport of boys, the second is football and then rowing. The interest in aerobics is on an average and it has decreased in comparison with previous years. The coaches and primary school headmasters will be provided with the results in order to contemplate about the current situation in Otrokovice.

**Keywords:** aerobic, physical activity, primary school, physical education

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Liběny Kováčové, Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne .....

Děkuji své vedoucí práce PaedDr. Liběně Kováčové, Ph.D. za pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Poděkování také patří Mgr. Evě Urbanové za poskytnutí užitečných informací, dále všem dětem a trenérkám, kteří byli ochotni mi věnovat svůj volný čas.

## OBSAH

1	Úvod.....	8
2	Syntéza poznatků.....	10
2.1	Historie aerobiku.....	10
2.2	Region Otrokovice .....	12
2.2.1	Historie Otrokovic.....	12
2.2.2	Vývoj tělovýchovy v Otrokovicích.....	13
2.2.3	Soutěže dětí a mládeže .....	14
2.2.4	Rozhovor s Mgr. Evou Urbanovou .....	18
2.3	Charakteristika aerobiku .....	19
2.4	Nesoutěžní formy aerobiku.....	20
2.4.1	Aerobik.....	20
2.4.2	Kondiční a redukční aerobik .....	21
2.4.3	Zdravotní aerobik .....	22
2.5	Soutěžní formy aerobiku.....	22
2.5.1	Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC).....	22
2.5.2	Aerobic Team Show (ATS).....	23
2.5.3	Fitness soutěže.....	23
2.5.4	Sportovní aerobik ( SA) .....	23
3	Cíle .....	24
3.1	Hlavní cíl.....	24
3.2	Dílčí cíle.....	24
3.3	Problémové otázky.....	24
3.4	Úkoly práce .....	24
4	Metodika.....	25
4.1	Charakteristika sledovaného souboru .....	25
4.2	Metody sběru dat.....	25

4.3	Metody zpracování dat.....	26
5	Výsledky.....	27
5.1	Výsledky obecného charakteru .....	27
5.2	Výsledky aerobiku .....	28
5.3	Výsledky v porovnání s jinými městy .....	30
6	Diskuse .....	35
7	Závěry.....	38
8	Souhrn .....	40
9	Summary .....	41
10	Referenční seznam .....	42
11	Seznam příloh.....	44

## Seznam zkratek

AE - aerobik

atd. - a tak dále

č. - číslo

ČSAE ASPV - Český svaz aerobiku Asociace Sport pro všechny

FISAF (Federatione Internationale des Sports Aerobics et Fitness) - Mezinárodní federace sportovního aerobiku a fitness

ICAF (International Competitive Aerobic Federation) - Mezinárodní federace soutěžního aerobiku

MČR - mistrovství České republiky

ME - mistrovství Evropy

n - celkový počet

např. - například

n.p. Svit - národní podnik Svit

n.p. Let - národní podnik Let

n.p. Rudý říjen - národní podnik Rudý říjen

PA - pohybová aktivita

TJ Jiskra Otrokovice - Tělovýchovná jednota Jiskra Otrokovice

TV - tělesná výchova

tz. - to znamená

SPV - Sport pro všechny

SŠ - střední škola

WHO (World Health Organization) - světová zdravotnická organizace

ZŠ - základní škola



# 1 ÚVOD

V dnešní době žijeme ve velkém stresu a napětí. Díky moderním technologiím se lidé stávají pohodlnějšími a dochází k minimalizování potřeby pohybu. Naše tělo je náchylnější k nemocem a dochází tak ke snížení kvality imunitního systému. Neuvědomujeme si však, jak hazardujeme se svým zdravím, proto je důležité, aby se o něj pečovalo již od raného dětství. Právě v dětství a dospívání o své zdraví příliš nedbáme, neřešíme problémy, které by mohly vyplynout z úplné absence pohybu či jeho nedostatečnosti. Ta se může projevit během života, ale především ve fázi závěrečné, stárnutí. Těmto problémům však můžeme předejít a to díky správné životosprávě. Zdravý životní styl je souhra různých aktivit během celého dne. Vede k harmonii mezi naším tělem, myslí i duší. Může to být jedna z cest ke spokojenému životu. Stačí jen nepodlehout nárokům dnešní doby. Pohybová aktivita pomáhá ventilovat stres i napětí a to díky správnému způsobu udržení vitality, zdraví a psychické pohody (Krejčík & Altnerová, 2007).

Světová zdravotnická organizace (World Health Organisation [WHO], 2015) doporučuje, aby cvičení byla charakteru vytrvalostního a podílela se 50-60 % na celkovém komplexu pohybových aktivit (Šimonek, 2000). Cvičení, která jsou vytrvalostního charakteru, nahrazují několikahodinovou tělesnou aktivitu a to díky své intenzitě a zatěžování hlavních svalových skupin (Stejskal, 2004).

Pravidelná fyzická aktivita střední intenzity (chůze, jízda na kole, či jiné aerobní aktivity) mají velmi významný přínos pro naše zdraví. Nejen, že se člověk uvolní a přijde na pozitivní myšlenky, ale také PA může snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, tlustého střeva, onemocnění prsu či deprese (WHO, 2015).

Děti se s PA setkávají již v předškolních zařízeních formou rozvíček a zajímavě motivovaných soutěží. Na základních školách absolvují tělesnou výchovu a dále už je PA na rozhodnutí dětí či rodičů, zda budou navštěvovat sportovní kroužek nebo celá rodina bude rekreačně sportovat.

Nedostatek fyzické aktivity byl vyhodnocen jako čtvrtý rizikový faktor pro globální úmrtnost (6 % úmrtí na celém světě) (WHO, 2015). Bohužel v obezitě, která je důsledkem nedostatku PA, zaujímáme první příčku v Evropě („Obezita v ČR i ve světě,“ n.d.).

Aerobní gymnastika patří celosvětově na první příčky popularizace pohybové aktivity u dívek a žen (Nieman, 1990; Williford et al. 1989). Výzkumy potvrdily, že nejoblíbenější

pohybovou aktivitou u žen je aerobik, jakožto forma vytrvalostního charakteru. Ženská populace upřednostňuje esteticky orientované pohybové aktivity (Kováčová, 2012).

V dnešní době, kdy jsme zahlceni novými technologiemi, je těžké přilákat děti k provádění jakékoliv PA. Na základě vlastních pedagogických zkušeností s dětmi od 3 do 6 let, u kterých jsem vedla kroužek sportovních her, bylo na dětech vidět, že některé se do kroužku těší a naopak některé do kroužku chodí z donucení rodičů.

Svůj volný čas využíváme pasivně sezením u televizí nebo počítačů. Špatné stravování a celkové nedodržování životosprávy má na nás těžké následky.

Jeden z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma pro bakalářskou práci, byla vzpomínka na má dětská léta v závodním aerobiku v Otrokovicích. Spolu s týmem jsme se zúčastnili mnoha závodů, včetně MČR a získali spoustu medailí. Na tuto část mého života velmi ráda vzpomínám, a to i přesto, že to byla velká dřina, spousta odříkání a povinností, jak pro mě, tak i pro mé rodiče. Radost z pohybu, kolektivní duch, entuziasmus trenérky a touha po vítězství nás táhli kupředu. Nikoho z nás nenapadlo dát přednost televizím či počítačům. A zřejmě to je důvod, proč mě zajímá dnešní situace a postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 Historie aerobiku

Oblíbenost aerobiku se začala celosvětově vyvíjet od 70. let 20. století. První zmínky o aerobiku byly zaznamenány v roce 1968. Tohoto roku dr. Kenneth H. Cooper, který působil jako lékař v americké armádě, vytvořil dvanáctidenní program aerobního cvičení, popisující v knize s názvem *Aerobics*. Hlavním cílem této knihy bylo zvýšení fyzické zdatnosti na základě postupného navyšování množství cviků, a tak vytvořit pravidelné cvičení vytrvalostního charakteru. Spolu s dr. Cooperem spolupracovala tanečnice Jackie Sorensenová, která přišla s nápadem použít tytéž aerobní cviky, ale s moderním tancem, což se zalíbilo převážně ženám. J. Sorensenová si založila taneční studio, kde předváděla právě tyto taneční hodiny. Začala začleňovat prvky z gymnastické přípravy a vývoj aerobiku byl na správné cestě. Aerobik se pomalu začínal podobat tomu dnešnímu. Postupem času tanečnice Maxine Palleyová vytvořila program dělící lekce na zahřívací, aerobní a uklidňující. Další osobností, která pomohla s rozšířením aerobiku do Spojených států, ale i Evropy, byla herečka Jane Fonda. Právě ona díky své slávě a oblíbenosti natočila několik videokazet, na základě kterých se aerobik stal více populární. I přesto, že nebylo dostatek vyškolených cvičitelů a nebylo mnoho tělocvičen, podařilo se získat širokou veřejnost a to s velkým zájmem. Avšak pár let trvalo nastudovat didaktiku prvků a předvádět cviky správně a bezpečně (Goméz, 2009; Kováčová, 2011; Skopová & Beránková, 2008).

Od 80. let aerobik přichází do České republiky. Významnou osobností je Karel Lambert, který přišel s novým směrem cvičení. Byla to tzv. džezgymnastika. Šlo o jednodušší formy džezového tance spojené s hudbou a různými cviky. Díky tomu byly dívky či ženy více nadšené. Jeden z důvodů, proč ženy preferují hodiny aerobiku před ostatními individuálními sporty je skupinová forma cvičení (Kováčová, 2012). Tento název se udržel do roku 1984, poté ho vystřídal již název aerobik. V této době existovala organizace Sportpropag. Šlo o systém, kde docházelo ke školení lektorů, poskytovaly se lektorům metodické materiály a začínaly vzkvétat podobné formy, např. modern dance, kondiční gymnastika či lidové tance.

Na propagaci se zasloužilo ale více osobností. Zmínila bych Zlatu Wálovou a Helenu Jarkovskou, které napsaly knihu s názvem: *Gymnastika pro moderní ženu*. Tato kniha obsahuje moderní styly cvičení podchycené hudbou, popisuje také, jak posílit ochablé svaly

a upravit si celkově postavu. Helena Jarkovská ve své knize *Aerobní gymnastika* jako první definovala pojem aerobik a postupem času založila Českou školu aerobiku.

Po roce 1989, kdy byly otevřeny hranice, nastal velký boom. Lidé mohli vycestovat do zahraničí a přiučit se něco nového od zkušenějších lektorů. Protože dříve se hodně v hodinách aerobiku běhalo, skákalo a mělo to negativní účinky na kloubní systém, začíná se dbát na správně provedené cviky. Dochází k podnikání ve fitness oblasti, vznikají fitcentra a mnoho školících organizací. Z rekreačního aerobiku vznikl sportovní aerobik, jako forma vrcholového sportu (Macáková, 2001).

V roce 1992 vznikl Český svaz aerobiku Asociace Sport pro všechny (ČSAE ASPV), nacházející se v Praze. O rok později se ČSAE ASPV stává součástí Mezinárodní federace soutěžního aerobiku ICAF (International Competitive Aerobic Federation) a oficiálně pořádá Mistrovství České republiky. Také začíná tvořit vzdělávací systém, z něhož vycházejí kvalifikovaní trenéři, lektoři či rozhodčí. Roku 1995 se organizace ICAFF a FISSAA spojují a vzniká FISAF (Federation Internationale des Sports Aerobics et Fitness). Téhož roku FISAF spolu s ČSAE ASPV organizovala v Praze 6. ME v aerobiku, kde nejde opomenout Olgu Šípkovou, která získala první zlatou medaili. A o dva roky později se stala mistryní světa. Natočila mnoho videokazet a je oblíbenou instruktorkou dodnes (Kováčová, 2011; Macáková, 2001). Ale že je aerobik pouze pro dívky? Tuto teorii vyvrací naši trojnásobní mistři světa ve sportovním aerobiku. Jsou to: Vladimír Valouch, David Holzer, Jakub Strakoš, kteří se v dnešní době žijí jako úspěšní instruktoři a to nejen aerobiku. Zmínila bych i mistry světa v kategorii párů a to sourozence Hufovi nebo ve smíšené kategorii párů Tomáše Krmíčka s Kateřinou Protivínskou. Je nutno podotknout, že tito závodníci pocházejí z Moravy a z převahy jsou to absolventi Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Kováčová, 2011).

Aerobik v České republice je v dnešní době na světové úrovni a je nutno si cenit instruktorů a lidí kolem něj, protože aerobik je sport o lidech (Macáková, 2001).

## 2.2 Region Otrokovice

### 2.2.1 Historie Otrokovic

Město Otrokovice leží v západní části Zlínského kraje, na rozhraní tří regionů: Valašska, Slovácka a Hané, vzniklo spojením někdejších samostatných obcí Otrokovice a Kvítkovice (Město a okolí, 2015). Název Otrokovice vznikl roku 1872 a nejspíše souvisí se staroslověnským významem slova „otrok“ (Bubeníková, Kramářová, Mišák, Pokluda, & Ruzszelák, 2002).

Otrokovice prošly velkým rozkvětem. Místo vesnických stavení vznikala velká sídliště, rozrůstal se průmysl a několikanásobně se zvýšil počet obyvatel. Rozkvět nastal i díky výhodné poloze na severojižní magistrále Moravy. Na přelomu 19. a 20. století došlo k rozmachu obce a to díky založení železniční křižovatky, ale až ve třicátých letech, kdy byl rozkvět zlínského obuvnického koncernu, který si vybudoval i v Otrokovicích své doprovodné závody a také leteckou výrobu, ovlivnil další výrazný růst obce.

Otrokovicím vládl systém kapitalistického vykořisťování a další negativní vlivy tzv. „batismu“. Až po osvobození Sovětskou armádou a znárodnění otrokovického průmyslu ovlivnilo svobodný rozvoj Otrokovic. Průmysl vzrůstá a vznikají nové závody, zmínila bych jeden z největších závodů: pneumatikárna Rudý říjen. Narůstá počet obyvatel z 1171 na 8000 (r. 1920) až do současnosti přes 18 000 obyvatel.

V 70. letech 18. století byla napajedelská škola přeměněna na triviální a vyučování probíhalo tak, že hlavním předmětem bylo náboženství. Děti se učily i základy čtení, psaní, počtů a nechyběly základy o vlastivědě okolí. V r. 1889 byla otevřena nová školní budova. Platy učitelů ale nebyly vůbec vysoké. Dostávali část platu v naturáliích (nejvíce obilí a dříví) a proto byly u školy chlívký pro vepře, kde se snažili udržovat malé hospodářství. V následujících letech se škola rozšiřovala. Z trojtřídní školy vznikla i čtvrtá třída a vznikla taky pokračovací hospodářská škola. V r. 1945 byly školy rozděleny na národní a měšťanskou. Patřily svým vybavením k nejlepším školám v okrese. Do měšťanské školy docházely děti z Kvítkovic a Žlutavy a do národní školy chodily děti, které nebyly umístěny v národní škole v Kvítkovicích. Do průmyslu se zapojovaly i ženy a v souladu se sociálními potřebami roku 1946 vznikly školy mateřské a s postupem času bylo otevřeno 9 mateřských škol. Po roce 1960 žáků přibývalo. Bylo jich zhruba 1 800. První léta socialismu měla význam pro rozvoj školství. Založily se dvě osmiletky, později základní devítileté školy. Jedna z nich byla ve staré části Otrokovic a druhá na Bahňáku, která byla součástí jedenáctileté střední školy. Mimo jiné byla postavena i zvláštní škola. Velký rozvoj středního

školství nastal, když ke střední průmyslové škole koželužské se přičlenila jedenáctiletá SŠ. Ta později změněna na střední všeobecně vzdělávací školu. Také existovala odborná učiliště, kde probíhala výuka a výchova učňů. Roku 1975 se začalo vyučovat na ZŠ Trávníky, kde bylo 27 tříd. V městských obvodech došlo k rovnoměrnému rozložení základních školství a v r. 1979-1980 navštěvovalo ZŠ v Mánesově ulici, Komenského ulici a na Trávníkách celkem 2404 dětí. A tak došlo k uzavření málotřídní školy a ke vzniku gymnázia pro začínajících 450 studentů.

Velký význam mělo i zakládání spolků. V r. 1897 vznikla Občanská beseda. Sloužila pro kulturně výchovnou činnost. Pořádali se zde naučné přednášky, hudební vystoupení, zábavy a mnoho dalších. Avšak nejvýznamnějším spolkem v Otrokovicích byl Sokol, ve kterém mimo tělovýchovné činnosti se zabýval i činností vzdělávací.

Otrokovice měly velmi silnou a koncentrovanou průmyslovou základnu. V roce 1949 byly provozy členěny do dvou hlavních jednotek: n.p. Svit a n.p. Let. K 1. lednu 1953 ze Svitů vyčleněna gumárenská výroba a vytvořen n.p. Rudý říjen. S výrobou otrokovického Svitů spolupracovala prodejní hospodářská jednota Kožnak. Cílem této organizace byl nákup a uskladnění kůží a hlavně zásobovat podniky tohoto průmyslu v celé republice.

Roku 1964 dlouholetým vývojem získaly Otrokovice statut města (Bartoš, Pokluda, Schulz, Skoupý, & Trapl, 1981).

### **2.2.2 Vývoj tělovýchovy v Otrokovicích**

V roce 1908 byla v Otrokovicích založena Tělocvičná jednota Sokol Otrokovice. Tělovýchovné činnosti byly rozvíjeny a to s velkými úspěchy. Řada sportovců reprezentovala jméno Otrokovice na nejvyšších soutěžích v ČR, MS ale i na OH. Mezi významnou událost patří účast na celostátních spartakiádách v r. 1955 a 1960. Otrokovičtí sportovci měli úspěchy doma i v zahraničí. Reprezentační dresy oblékli např. v cyklistice, házené a v lehké atletice (Bartoš et al., 1981).

Velkolepou roli v Otrokovicích měla tělovýchovná a sportovní organizace. Od roku 1952 vznikla jednotná tělovýchovná organizace TJ Jiskra Otrokovice. Obsahovala patnáct sportovních oddílů (Bartoš et al., 1981). V současné době TJ Jiskra Otrokovice obsahuje 19 oddílů a vlastní kolem dvou tisíc členů (TJ Jiskra Otrokovice, 2015).

Sportovci jednotlivých složek byli zapojováni do dění celého odboru, existovala vzájemná solidarita. Všichni se vzájemně podporovali, zapojovali se do sportovní i hospodářské činnosti.

S nástupem nové doby dochází k ochlazení těchto vztahů. Chybí ochota dělat něco

navíc, schází nové nápady. Cvičenci se více zaměřují na své potřeby a cvičí jen pro udržení fyzické kondice. Lidé ke cvičení přistupují jako k nabídce určité sportovní služby, jako např. nabídky ve fit centrech. Nechtějí se vázat k žádné organizaci, ale chtějí si jen zacvičit. Může za to dnešní doba? Jen čas ukáže, jakým směrem bude či nebude postupovat vývoj. Zda se bude sportovat pouze komerčně, nebo se sportování udrží v tělovýchovných jednotách. V Otrokovicích sice k menšímu poklesu členů došlo, i přesto má odbor SPV TJ Jiskra své pevné místo. Avšak činnost v posledních letech lze rozvrhnout do několika málo skupin: rekreační sporty: volejbal a sálová kopaná pro dospělé, cvičení žen: kondiční, zdravotní a rozvíjející se aerobik, soutěže dětí a mládeže (Kymlová, Špetlová, & Vaclová, 2008).

### **2.2.3 Soutěže dětí a mládeže**

Soutěže dětí a mládeže lze rozdělit do několika sportovních činností:

- soutěže všestrannosti pro nejmenší, soutěž zdatnosti a atletika,
- sportovní gymnastika a TeamGym,
- aerobik jednotlivců a týmů a soutěže Fitness

#### **2.2.3.1 Všestrannost**

Jde o soutěže pro předškolní děti a děti z 1. a 2. třídy ZŠ. Děti na závodech získávají první zkušenosti a seznamují se se závodním prostředím. Soutěží v obratnosti, rychlosti a také prokazují samostatnost a soustředění.

Další soutěže probíhají v přehazované, hořící míč, hrátky v přírodě, soutěž zdatnosti: Medvědí stezka. V poslední jmenované soutěži se lze probojovat až do republikového kola, což se v roce 2003 povedlo děvčatům z ASPV Otrokovice.

Soutěží se i také v atletice. Těchto závodů se účastní předškoláci a to na místních závodech. Pro vyšší kategorie jsou závody vypisovány až do republikového kola.

#### **2.2.3.2 Sportovní gymnastika**

Soutěže ve sportovní gymnastice mají velkou tradici. Děti zde už musí mít vytrvalost, odvalu a dobré soustředění. Postupuje se do republikových kol, kde většinou nechyběla ani děvčata z Otrokovic.

#### **2.2.3.3 TeamGym (dříve Euroteam)**

Jsou to soutěže v gymnastickém trojboji celého týmu (akrobatická řada, přeskok přes koně s vyžitím malé trampolíny a společná skladba). Opět zde otrokovická děvčata nechyběla na republikových kolech.

#### **2.2.3.4 Otrokovický pohárek - Euroteam**

Otrokovický pohárek byla soutěž, pořádaná TJ Jiskrou Otrokovice. Závodilo se v gymnastických disciplínách. Ředitelkou soutěže byla Anna Hájková a soutěží se účastnilo kolem 6 družstev. V roce 2003 se dívky umístily na prvním místě.

#### **2.2.3.5 Aerobik**

V soutěžích aerobiku dívky dosahovaly největších úspěchů. Jednalo se o soutěže typu Master class a Aerobic team show (popsány v kapitole 2.5 Soutěžní formy aerobiku). Největší rozvoj nastal za éry trenérky Mgr.Evy Urbanové, Martiny Vaclové a Zdeňky Chaloupkové. Děvčata pod vedením těchto trenérek dosahovala stabilně a dlouhodobě velmi dobrých výsledků.

Umístění na soutěži Aerobic Team Show na MČR:

#### **2002**

- kat. 8-10 let, skladba „Střapatí šašci“ - 1. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 11-13 let, skladba „Huru huru“ - 2.místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

#### **2003**

- kat. 8-10 let, skladba „My jsme žáci 3.B“ - 1.místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 11-13, skladba „Hippy hippy shake“ - 4.místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

-kat. 14-16, skladba „Vojenská akademie“ - 4.místo, trenérky Martina Vaclová, Zdeňka Chaloupková

#### **2004**

- kat. 8-10 let, skladba „Hastrmanky Tatrmanky“ - 3.místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 11-13 let, skladba „ Hippy hippy shake“ - 4. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 14-16 let, skladba „Na hradě je ženská“ - 6. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

#### **2005**

- kat. 8-10 let, skladba „Malé parádnice“ - 4. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 11-13, skladba „Papouščí show“ - 2. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

- kat. 14-16, skladba „Brazil karneval“ - 2.místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová



## **2006**

- kat.8-10 let, skladba „Kapela nejen rocková“ -7. místo, trenérka Martina Vaclová
- kat. 11-13 let, skladba „Snowbord'ačky“ - 3.místo, trenérky Mgr. Eva Urbanová, Zdeňka Chaloupková
- kat. 14-16 let, skladba „Afričanky“ - 1.místo, trenérky Mgr. Eva Urbanová, Zdeňka Chaloupková

## **2007**

- kat. 8-10 let, skladba „Plavba kolem světa“ - 12. místo, trenérka Martina Vaclová
- kat. 11-13 let, skladba „Trošečnice,, - 5. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová
- kat. 14-16 let, skladba „Pořád stejné rebelky“ - 2. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová
- kat. smíšená, skladba „Tom a Jerry“ - 12. místo, trenérky Martina Vaclová, Zdeňka Chaloupková

### **2.2.3.6 Sportovní aerobik Fitness**

#### **2005 Luhačovice**

- kat. 11-13 let - kadet - 7. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová
- kat. 14-16 let - junior - 10. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

#### **2006**

- kat. 11-13 let - kadet - 10. místo, trenérka Mgr. Eva Urbanová

#### **2007 kat. 8-10 let**

- 15. místo - Mistrovství ČR ve sportovním aerobiku Brno
- 10. místo - Aerobic Fitness Basic Cup 2007 Kladno
- 6. místo - Aerobic Fitness Cup Havířov - trenérka Martina Vaclová

#### **2007 kat.seniorky- sportovní aerobik, fitness team, trenérka Eva Urbanová**

- 1. místo, Aerobic & Fitness Basic Cup Brno
- 2. místo, Aerobic & Fitness Basic Cup Praha
- 2. místo, Aerobic & Fitness Cup Havířov
- 6.místo, Aquila Aerobic & Fitness Cup 2007 Praha, postupový závod na mistrovství

světa

### **V Otrokovících jsou pořádány dvě významné soutěže:**

1. Otrokovický balónek - Master class, jedná se o postupovou soutěž jednotlivců v aerobiku a to hlavně pro dívky oddílu SPV Otrokovice. Dívky, umístěné na prvních šesti místech a to z každé kategorie, reprezentují oddíl na mistrovství Moravy. Zda-li se dívky dobře umístí, poté postupují na mistrovství republiky.

Nejlepší výsledky dívek odboru SPV na MČR:

- 1997 1. místo Linda Pařenicová v kat. 14-16 let
- 1999 účast ve finále: Aneta Ranochová, Eva Urbanová ml., Pavla Nováková
- 2000 účast ve finále: Ranochová, Bártková, Eliášová, Stráská, Ondrášová, Pavlů
- 2001 účast ve finále: Bártková Marcela
- 2002 účast ve finále: Špatinová, Bartolomeu, Eliášová, Stráská
- 2003 účast ve finále: Ondová, Bartolomeu, Eliášová, Veličková, celkem se zúčastnilo

MČR 12 děvčat

-2004 Ondová Julie 1. místo v kat. 8-10 let., N. Bartolomeu účast ve finále

-2005 postup do semifinále: Ondová, Bartolomeu

-2007 semifinále kat.8-10 let: Lucie Vyvlečková, semifinále kat.11-13 let Aneta Šišková, Barbora Klhůfková, finále kat. 14-16 let: Nela Bartolomeu, semifinále kat. 14-16 let: Lucie Tesárková

### **2. ATS Otrokovice 2000 - 2007**

Této soutěže se účastní týmy z celé Moravy, někdy přijedou družstva i z Čech. Jde o soutěže ATS (viz kapitola 2.5 Soutěžní formy aerobiku), kde si týmy vyzkouší závodní prostředí před mistrovstvím Moravy a republiky. Soutěž bývá vypsaná jako nepostupová a je otevřená pro všechny oddíly. SPV Otrokovice v letech 2000 - 2007 získali několik prvních míst.

### **Pódiové skladby**

Pódiové skladby organizuje regionální centrum ASPV Zlín. Odbor SPV Otrokovice se účastní již od roku 1997 a každoročně s největším počtem skladeb z regionu. Dívky se přes regionální a krajské kola dostaly několikrát MČR. Např. r. 2002 reprezentovalo Otrokovice 85 dětí (celkem 9 družstev) (Kymlová, Špetlová, & Vaclová, 2008).

## 2.2.4 Rozhovor s Mgr. Evou Urbanovou

Mgr. Eva Urbanová je hlavním důvodem proč v Otrokovicích měl aerobik tak velký vzestup. V letech 2001, 2002, 2004, 2005, 2006 byla vyhlášena nejlepší trenérkou mládeže města Otrokovice (Urbanová, 2015).

Já měla tu možnost, učinit se svojí bývalou trenérkou rozhovor o dění aerobiku v Otrokovicích za její působení trenérky:

V roce 2001 odešla ze školství a začala trénovat pod TJ Jiskrou Otrokovice. Již za rok na MČR děvčata obdržela 1. místo v kat. 8-10 let se skladbou „Šťapatí šašci“ a v kat. 11-13 let děvčata vybojovala 2. místo se skladbou „Huru huru“.

*Proč jsi nechala práce ve školství a začala jsi se věnovat trénování aerobiku?*

Trénovala jsem ve volném čase a zjistila jsem, že práce s mládeží je pro mě velkým přínosem a při získaných úspěších mě práce bavila o to víc. A pokud jsem chtěla, aby tyto úspěchy pokračovaly dál, bylo nutné, abych trénování věnovala mnohem více času. Rozšířili jsme dobu trénování na 2-3x týdně v každé kategorii. Došlo k rozdělení na přípravku, kde byly malé děti do 6 let a pak výběrové skupiny mladších, starších a nejstarších děvčat.

Jednak mě to všechno bavilo a když jsem viděla, že děvčata jsou šikovná a ochotná podřídit se drilu tréninku, tak bylo i v mém zájmu, abych začala pracovat i na sobě sama. Absolvovala jsem spoustu seminářů, školení a také trenérské zkoušky od III. tř. až po I. tř., dále i zkoušky na rozhodčí, abych viděla, jak to chodí v panelu rozhodčích a věnovala jsem se tomu tak na 100%.

*Proč jsi skončila s trénováním?*

Neměla jsem sílu. Byl na mě velký nápor ze zákulisí. Nebyly vhodné podmínky v odboru. Panovala závist, nepohoda. Rodiče už nebyli taková skupina, záviděli si mezi sebou a nebylo to tak fajn, jako když jsem nastoupila. Cítila jsem, že do toho nedávám vše, co bych chtěla a protože se mi právě naskytla jiná pracovní příležitost, tak jsem ji chopila.

Vždy jsem zastávala názor, aby to děti bavilo a když se to podaří na závodech, tak je to skvělé. Ale rodiče měli jiné představy, chtěli abychom vyhrávali. A to by šlo jen s velkým drilem, nechtěla jsem děvčata přetahovat. Těší mě skutečnost, že většina děvčat, které jsem trénovala, se věnují sportu dále a to je pro mě největší odměnou.

*Jaký máš názor na zájem aerobiku dnes a dříve v Otrokovicích?*

Velký boom nastal za doby Olgy Šípkové. Všichni ji chtěli napodobovat, mít stejné účesy a dresy. My jsme měli velký zájem malých dětí a tak jsme dělali 2x do roka náборы do přípravky, která se pak dělila na dvě skupiny: skupinu, která bude závodit a druhá skupina tzv. aerobik pro všechny. Jak to vypadá dnes s aerobikem v Otrokovicích moc netuším. Ale

před dvěma lety nastal boom zumby a myslím si, že aerobik se tak dostal do pozadí.

*Doporučovala by jsi začlenit aerobik do škol?*

Vše je o propagaci. Pokud bude mít paní učitelka blízko k aerobiku, tak jej do svých hodin začleňovat bude. Ale pro děti je více zábavnější zumba, která není tak gymnastická. Mnoho dětí ani neví, co pojem aerobik znamená. Je to také tím, že se aerobik přestal předvádět a tak děti nemají možnost vidět jít maminku si zacvičit a říct si, že by to chtěly zkusit taky. Aerobik se pro lidi jeví jako skákání, bolest kloubů, bolest zad, přestože to tak není. I přesto, že aerobik již netrénuji, tak 2x ročně jezdím na aerobic manii, což je obrovská akce pro instruktory.

Lidé chtějí kruhové tréninky, chtějí mít vyrýsované břicho, dělat výpady, squaty a mají pocit že po takových cvičeních zhubnou. Takový přístup není zcela vhodný, chybí jim prostorová koordinace, celková koordinace těla. Malé děti neumí koordinovat pravou levou ruku, nemají správný stereotyp chůze, běhu. A to vše se v dospělosti projeví.

Kdyby byli nadále trenéři aerobiku, kterým by se dovolilo jít do škol a děti by to měly ve volných hodinách a instruktory by to udělali zábavnou formou, tak je možnost, že by aerobik šel opět nahoru (osobní sdělení, 31. března, 2015).

Nyní Mgr. Eva Urbanová předvádí lekce bodyform, slowbody, pilates, power joga, chi toning, pord de bras, power step, dance AE, aerobic mix, zumba fitness, funkční trénink, stott pilates, TRX, cardio step, medical joga (Urbanová, 2015).

### **2.3 Charakteristika aerobiku**

Toufarová (2005, 8) definuje pojem aerobik jako „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.“

Aerobik patří mezi cvičení aerobního (=okysličujícího) charakteru, kdy se do pracujících svalů a k tkáním doplňuje dostatečné množství kyslíku. V takových podmínkách lze cvičit delší dobu a to bez pocitu větší únavy, protože kyselé zplodiny zůstávají ve velmi nízké hladině.

Hodiny aerobiku oslovily převážně ženy a to hlavně díky tomu, že dochází k odbourávání tuků, který se tak přemění do formy energie . Jde o dynamické pohyby, prováděné s hudebním doprovodem. Pokud ženy navštěvují hodiny aerobiku pravidelně, dochází k adaptaci srdečně-cévního systému, kdy cvičenky využívají účinnější formu kyslíku ve svalech a dochází ke zpomalení klidové srdeční činnosti. Dále se zlepšuje jejich dýchací

a pohybový systém (jde např. o zlepšení funkcí dýchacích svalů, držení těla a dochází ke zvýšení výkonnosti). Důležitou složkou je metabolismus, kdy se zvyšuje látková přeměna a může docházet ke snížení hladiny cholesterolu. Zmínila bych také psychosomatickou složku, zahrnující sebedůvěru cvičenek, která se zvyšuje. A zapomenout se nedá na stárnutí, které se díky PA zpomaluje (patřící do složky prevence civilizačních nemocí) (Kováčová, 2011, Kováčová 2012, Mach, 1998, Toufarová, 2005, Skopová & Beránková, 2008). Aby tyto veškeré adaptace působily na organismus, je nutno cvičit 2-3 týdně (frekvence) a dosahovat určité minimální intenzity. Ta, dohromady s hodnotou maximální intenzity, vymezuje tréninkové pásmo, které je pro každého jinak charakteristické. Všeobecně platí, čím více je osoba vytrvalejší, tím vyšší intenzity bude dosahovat. Zásadní však je, aby byl pohyb v aerobní zóně dostatečně dlouhý, uvádí se minimálně 12 minut. Avšak adekvátní délka je 25-35 minut, popř. trénování jedinci i mnohem déle (Kováčová, 2012). Co se týče intenzity zatížení, patří aerobik do stejné skupiny jako ostatní PA cyklického charakteru. Dá se lehce kontrolovat a to pomocí monitoru srdeční frekvence. Umožňuje nám udržovat se na optimální úrovni a díky tomu zvýšit efektivitu cvičení (Stejskal, 2004).

Aerobik patří mezi styly cvičení, která jsou dostupná pro všechny druhy osob. A to jak s různou fyzickou úrovní, tak i pro obézní či těhotné. Je nutné však dodržovat důležité zásady: vybírat vhodné cviky a správně je provádět, rozvrhnout celou strukturu cvičební jednotky, vybrat vhodnou hudbu (Soumar, 1996).

## **2.4 Nesoutěžní formy aerobiku**

Existuje mnoho komerčních lekcí, které se předcvičují v tělocvičnách, fitness klubech či jiných sportovních zařízeních. Jedná se o hodiny aerobního charakteru, vedené lektorem a jsou prováděné na moderní hudbu.

Dle převažujícího účinku lekce lze aerobik rozdělit na tři skupiny: aerobik, kondiční a redukční aerobik, zdravotní aerobik.

### **2.4.1 Aerobik**

Zde patří např. AE class, AE mix, Master AE, Basic AE, Step AE, Basic step, Dance AE, European AE, Senior class AE, Soft AE, Power AE.

*AE class* - lekce vytrvalostního charakteru pro širokou veřejnost. Cvičí se střední intenzitou. Jedná se o provádění základních kroků aerobiku, které jsou vázané do bloků dle propracované metodiky učení choreografie. Převažuje nízká intenzita kroků (low impact) nad poskoky či běhu (high impact).

*AE mix* - lekce vytrvalostního aerobiku s posilovacím blokem cviků, pohybové paměti

a orientace v prostoru.

*Master AE* - lekce jsou určeny pro pokročilé. Má prodlouženou cvičební dobu (90 minut).

*Basic AE* - lekce jsou určeny pro začátečníky, jsou bez složitých choreografií.

*Soft AE* - lekce jsou určeny pro jedince se zdravotním omezením či s nízkou úrovní zdatnosti.

*Senior class AE* - lekce jsou určeny pro starší populaci. Jednoduché prvky aerobiku v rozmezí nízké až střední intenzity. Začleněno je posilování s náčiním a uvolňování.

*European AE* - lekce jsou bez složitých choreografií, klade se důraz na přirozené, správně prováděné pohyby.

*Step AE* - cvičenci zde vystupují na step (stupínek), nižší tempo pro choreografie, opakovaný vertikální pohyb.

*Basic step* - lekce jsou určeny pro začátečníky, jde o základy step aerobiku

*Power AE* - lekce jsou určeny pro zdatné sportovce, jde o aerobik s vysokým nasazením.

*Dance AE* - lekce s nejrůznější kombinacemi aerobních cvičení s tancem (hip-hop, samba, funky, MTV dance,...).

#### **2.4.2 Kondiční a redukční aerobik**

- Interval AE class, Rope skipping AE, Step power, Jumping, EMP, ABS, Slow body, P-class, Body styling, Body balance, Kruhový trénink, Spinning,...

*Interval AE class* - lekce zaměřené na vytrvalostně silový trénink. Střídá se aerobik s posilováním ve stejném intervalu.

*Rope skipping AE* - využívá se zde různých způsobů přeskokování švihadel.

*Step power* - lekce jsou na stepu, jde o vytrvalostně silový trénink střední až vysokou intenzitou.

*Jumping* - kondiční lekce probíhající na trampolínkách.

*EMP (European Muscle Power)* - posilování ochablých svalových skupin a tvarování problematických partií.

*ABS (abdominals)* - posilovací cviky na trup (břicha, zad).

*Slow body* - lekce jsou v pomalém tempu a jsou zaměřené na celkové formování postavy s náčiním.

*P-class* - lekce aerobiku s dynamickým posilováním břicha, hýždí a nohou.

*Body styling* - lekce posilovacího charakteru s využitím činek, expanderů, gumy či posilovacích strojů.

*Body balance* - lekce posilovacího charakteru nízké až střední intenzity zatížení, posiluje se s malým těžkým míčem.

*Kruhový trénink* - lekce kondičně posilovacího charakteru na několika stanovištích.

*Spinning* - lekce na stacionárních kolech, lekce mají vytrvalostní charakter a jsou s hudbou.

### **2.4.3 Zdravotní aerobik**

Patří sem: Fit ball, Bosu, Pilates, Jóga, Power stretch, Aqua AE, atd.

*Fit ball* - lekce na různě velkých míčích. Jde o zdravotní cvičení pro oslabené skupiny a slouží k získání (udržení) zdatnosti.

*Bosu* - lekce na balančním náčiním ve tvaru půlky míče. Umožňuje náročné rovnovážné polohy, jak pro kardio, tak pro posilovací účinky.

*Pilates* - lekce s přesnou metodou provádění cviků na zemi. Dochází k postupnému zlepšování v optimální kondici, držení těla, koordinaci či tvarování těla.

*Jóga* - existuje mnoho druhů jógy (therapy jóga, power jóga, Vinyasa jóga,...). Tyto druhy jsou na posílení harmonie těla a duše. Dochází k vyrovnání svalových dysbalancí, také k relaxaci a tvarování těla.

*Power stretch* - lekce, sloužící k navrácení harmonie, zlepšení flexibility a k odstranění svalových dysbalancí. Vše se děje ve formě strečinku a posilování.

*Aqua AE* - lekce, probíhající ve vodě (hladina vody sahá do poloviny hrudníku). Nedochází k žádným otřesům. Vhodné pro obézní lidi (Macáková, 2001 Skopová & Beránková, 2008).

## **2.5 Soutěžní formy aerobiku**

Pro děti existuje mnoho typů závodů. Dělí se podle výkonnosti. Své síly a schopnosti mohou srovnat děti, cvičící jednou týdně, ale i ty, které si vybraly aerobik jako vrcholový sport (Toufarová, 2005).

Hájková et al. (2006) a Toufarová (2005) dělí soutěžní formy od nejjednodušších:

### **2.5.1 Soutěžní Aerobic Master Class (SAMC)**

Tato soutěž je určena pro jednotlivce. Děti jsou rozděleny do věkových kategorií: 8-10 let, 11-13 let, 14-17 let a poslední kategorie nad 18 let. Všichni závodníci mají své startovní číslo a hromadně cvičí podle lektora. Závodí se ve dvou popř. ve třech kolech, dle počtu účastníků. Jako první je základní kolo, ze kterého jsou závodníci bez pořadí vybráni do finále. Pokud v základním kole startuje více jak 60 závodníků, vyhláší se semifinále. Poté

do semifinále postupuje 30 dětí. Startuje-li 80 a více závodníků, do semifinále postupuje 40 závodníků. Nakonec následuje velké finále, kde postupuje 15 závodníků z kterých se určí prvních šest nejlepších.

V Kategoriích 8-10 a 11-13 se hodnotí držení těla, technika cvičení, přirozenost výrazu a také to, jak závodníci rychle pochyty choreografii. U vyšších kategorií se posuzuje navíc flexibilita a silové schopnosti.

### **2.5.2 Aerobic Team Show (ATS)**

Jde o soutěž pódiových skladeb, cvičících v pěti věkových kategoriích. Minimální počet cvičenců je 7 a nejvíce může být 20 závodníků v týmu. Skladby musí být v délce 2min 15s - 3min 15s a jsou prováděny na ploše 12x12 metrů. Je dovoleno cvičit s náčiním (nářadím) či bez náčiní popř. s dalšími pomůckami, čímž se zvyšuje náročnost a při správném provedení se zvyšuje možné bodové ohodnocení.

Je zde potřeba dodržovat pravidla: nutnost zařazení pěti povinných dovedností (push ups, high leg kicks, jumping jacks, skoky a obrat jednož o 360 stupňů). Zařadit minimálně dvě vybrané pohybové variace, složené z komerčního aerobiku. Během skladby musí být předvedeno minimálně pět změn útvarů a vše musí plynule na sebe navazovat.

Soutěže probíhají současně na Moravě a v Čechách, kde nejlepší skladby postupují do republikového finále.

### **2.5.3 Fitness soutěže**

Fitness týmy vycházejí z komerčních hodin aerobiku, stepu a hip hopu. Jsou to soutěže pro 6-8 závodnic, které mají 11 a více let. Sestavy musí být 2 minuty dlouhé.

Důležitý je zde timing, kdy sestava, aby byla kvalitní, musí být odcvičena synchronně. Kvalitu také zvyšuje interakce mezi členy týmu a jejich spolupráce např. pohledem. Významným faktorem je intenzita cvičení, kde se hodnotí rychlost pohybů a zapojení větších svalových skupin současně.

### **2.5.4 Sportovní aerobik (SA)**

Sportovní aerobik od komerčního se liší, avšak pomyslné propojení zůstalo. Fyzický výkon ale je tak náročný, že anaerobní práh se dostavuje už po několika odcvičených prvcích ve skladbě. Soutěží se v kategoriích 8-10 let pro 3-5 cvičenců. V kategoriích 11-13 a 14-16 let se může závodit jednak jako tříčlenná družstva, páry nebo smíšené páry. Délka skladby musí mít 2 minuty.



### **3 CÍLE**

#### **3.1 Hlavní cíl**

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zmapovat a vyhodnotit postavení a význam aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích.

#### **3.2 Dílčí cíle**

1. Zjistit a vyhodnotit jaké postavení zaujímá aerobik v podvědomí dětí
2. Zjistit a vyhodnotit počty a věkové kategorie dětí v aerobiku
3. Zjistit a vyhodnotit úroveň pokročilosti dětí v aerobiku
4. Zjistit a vyhodnotit kvalifikaci trenérů/lektorů v aerobiku
5. Porovnat postavení a význam aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích s jinými lokalitami (městy)

#### **3.3 Problémové otázky**

1. Které pohybové aktivity preferují děti a mládež v Otrokovicích?
2. Která ze ZŠ v Otrokovicích bude mít největší počet dětí cvičící aerobik?
3. Kdo se nejvíce podílel při rozhodnutí dívek v provozování aerobiku?
4. Je aerobik součástí hodiny tělesné výchovy na základních školách v Otrokovicích?

#### **3.4 Úkoly práce**

1. Rešerše literatury
2. Návrh a sestavení anketních listů
3. Realizace anketního šetření v Otrokovicích
4. Zpracování a vyhodnocení dat

## 4 METODIKA

### 4.1 Charakteristika sledovaného souboru

Sledovaný soubor tvořili respondenti z řad dětí ZŠ v Otrokovicích (tj. ZŠ Trávníky, ZŠ Mánesova a ZŠ T.G.M.) a děti z aerobiku, klubu TJ Jiskra Otrokovice, odbor SPV. Sledovaný soubor se skládal ze dvou podsouborů. Soubor A tvořily děti (n=255) a soubor B byli trenéři (n=3). Děti byly rozděleny do tří věkových kategorií 7-9 let, 10-12 let a 13-15 let ( $9 \pm 3,8$  let). Celkem bylo 148 dívek a 107 chlapců. Soubor B tvořily pouze tři ženy ( $30 \pm 10,4$  let).

Tabulka 1. Základní charakteristiky sledovaných respondentů.

Celkem oslovených (n)	Pohlaví		Věková kategorie		
	Dívky	Chlapci	7-9 let	10-12 let	13-15 let
255	148	107	148	83	24

### 4.2 Metody sběru dat

Na získání dat byl použit anketní list. Byly to dva druhy, jeden pro děti ve věku 7 - 15 let, druhý pro trenérky aerobiku.

První anketní list byl složen z 12 otázek (viz. Příloha č. 1). První část byla zaměřena na otázky směřující na pohlaví, věkovou kategorii, zda-li respondenti ví, co znamená pojem aerobik, zda navštívili nějakou hodinu aerobiku atd. Jedna otázka byla uzavřená, zbylých 11 byly otázky otevřené.

V druhé části se nacházely otázky, jen pro respondenty, věnující se aerobiku. Např. zda se respondenti věnují aerobiku volnočasově či závodně, kolikrát týdně a kdo je k aerobiku přivedl.

Druhý anketní list byl složen z 10 otázek (viz. Příloha č. 2). Dvě otázky byly uzavřeného typu a zbylých osm byly otázky otevřené. Zjišťován byl věk, pohlaví, kvalifikace, kolik projde lektorům dětí za rok apod.

Než byly anketní listy předloženy do škol, byla jejich ředitelům poslána žádost o svolení provést daný výzkum (viz. Příloha č. 3). Osloveny byly převážně třídy na prvním stupni. V oddíle aerobiku byly anketní listy předloženy všem respondentům ve věku 7 - 15 let.

Respondentům bylo vše vysvětleno. I přes jednoduchý anketní list se vždy pár listů nevrátilo. Avšak studie byla dobrovolná.

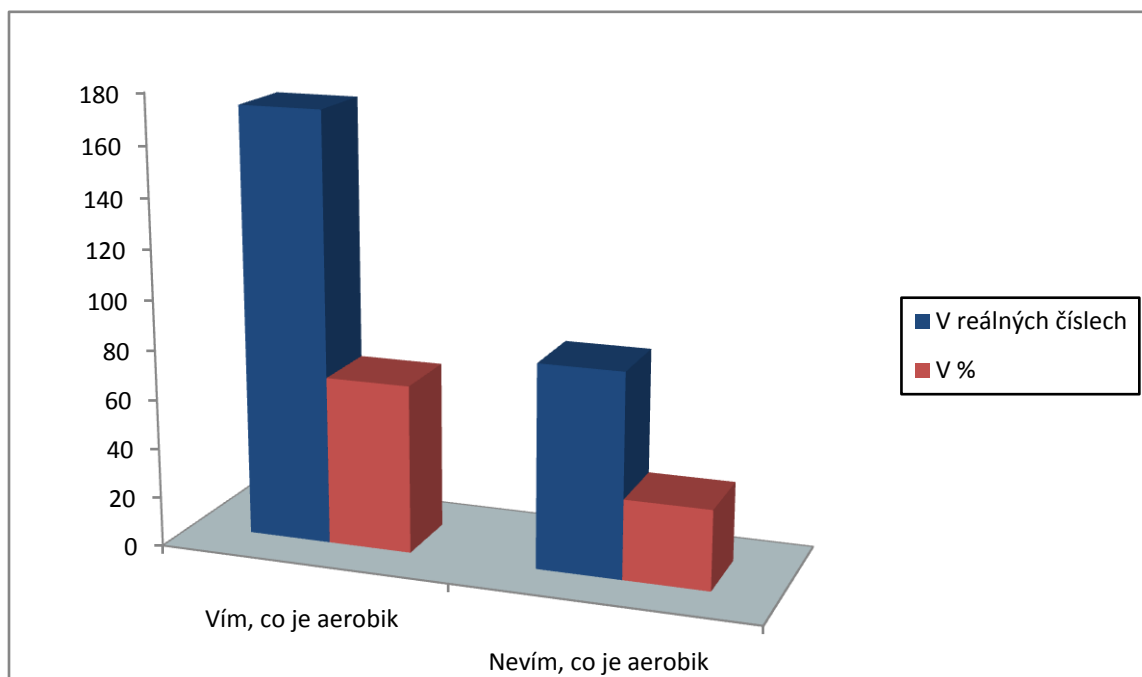
### **4.3 Metody zpracování dat**

Data jsou vyhodnocena v četnostech a jsou prezentována jak v reálných, tak i procentuálních hodnotách. Používané programy pro vyjádření dat jsou takové: Microsoft Office Excel 2007, Microsoft Office Word 2007 a také ruční výpočty. Dané položky jsou vypracovány do přehledných tabulek a grafů.

## 5 VÝSLEDKY

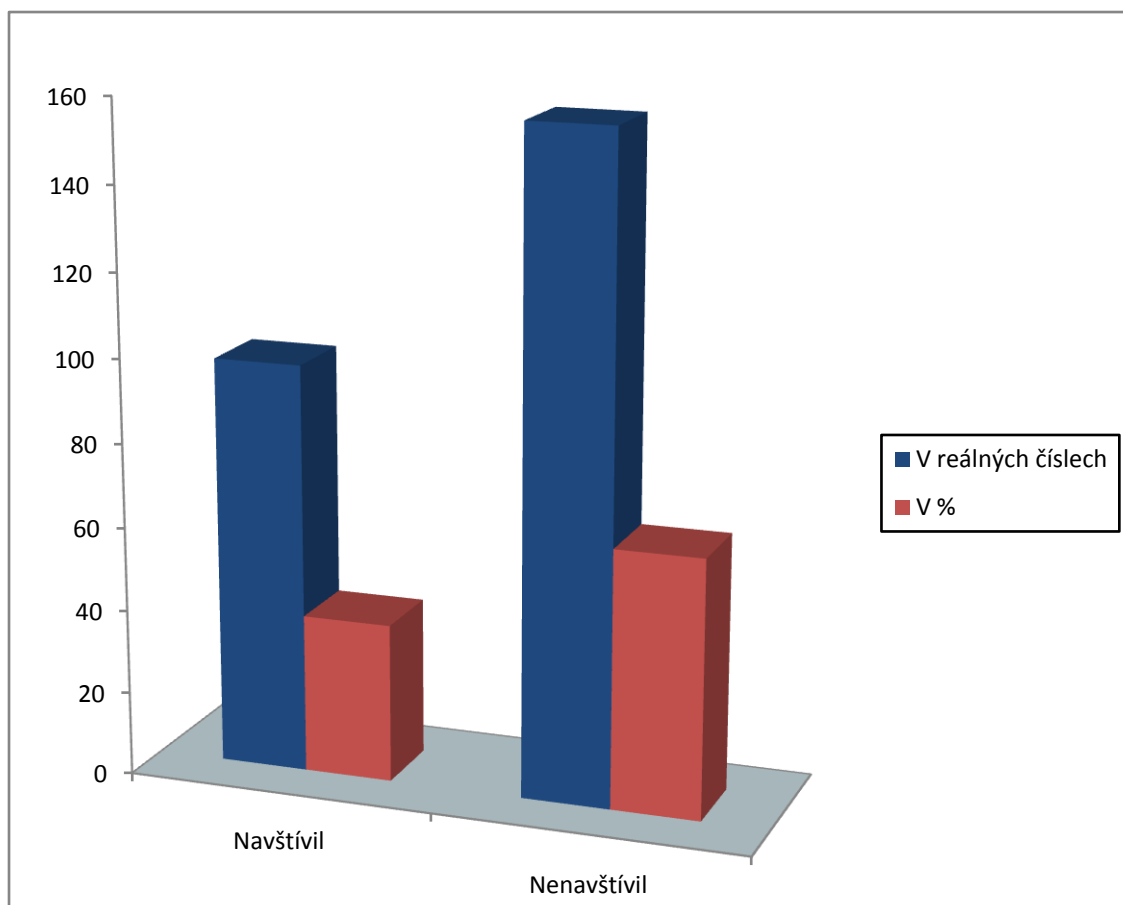
### 5.1 Výsledky obecného charakteru

Otázkou č. 1 jsem zjišťovala, kolik dětí zná pojem aerobik. Z n= 255 respondentů 173 dětí tento pojem znalo (tj. 67,8 %), naopak 82 (tj. 32,2 %) dětí nevědělo, co aerobik znamená.



Obrázek 1. Víš co je pojem aerobik?

Jedna z věcí, která nás zajímala, byla, zda děti navštívily hodinu aerobiku, popř. jestli se byly někdy podívat. Kde se s ním setkaly a v jaké míře. Na otázku: Navštívil jsi někdy hodinu aerobiku, 98 dětí z n=255 odpovědělo, že navštívily (tj. 38 %), 157 dětí (62 %) a tedy větší část odpověděla, že nikdy na hodině aerobiku nebyla.



Obrázek 2. Navštívil jsi někdy nějakou hodinu aerobiku?

Jak je aerobik oblíbený v dnešní době? Z anketních listů jsem zjistila, že z  $n = 255$  se aerobiku věnuje pouhých 48 dívek (tj. 32,4 %). Z  $n=255$  se 209 dětí věnuje jakékoliv PA (včetně aerobiku) a 46 dětí nenavštěvuje žádnou PA.

## 5.2 Výsledky aerobiku

Z oslovených dětí (dívky i chlapci) se aerobiku věnuje pouze 48 dívek z  $n=148$ . Rozdělila jsem je podle věkových rozdílů na tři části a zjistila hodnoty (Tabulka 2) .

Tabulka 2. Rozdělení dívek cvičících aerobik do tří věkových kategorií

Celkem dotazovaných dívek(n)	Věkové kategorie		
	7-9 let	10-12 let	13-15 let
48 ( 32,4 %)	34 (70,8 %)	8 ( 16,7 %)	6 ( 12,5 %)

Dále jsem zjišťovala, kolik dívek se aerobiku věnuje závodně a kolik volnočasově. Od toho se i odvíjelo, jak často dívky mají tréninky. Z n= 48 se 36 dívek věnuje aerobiku závodně. To znamená, že mají tréninky 2x či vícekrát týdně. U začínajících dívek se závodním aerobikem to je prozatím 1x za týden. Dívky, které se aerobiku věnují volnočasově a hlavně pro radost trénují 1x týdně.

Tabulka 3. Zařazení dívek cvičících aerobik dle jejich subjektivního názoru.

Aerobik (n)		48
Věnuješ se aerobiku závodně nebo volnočasově?	Závodně	36
	Volnočasově	12
Kolikrát týdně navštěvuješ aerobik?	1x týdně	40
	2x týdně	5
	Vícekrát týdně	3

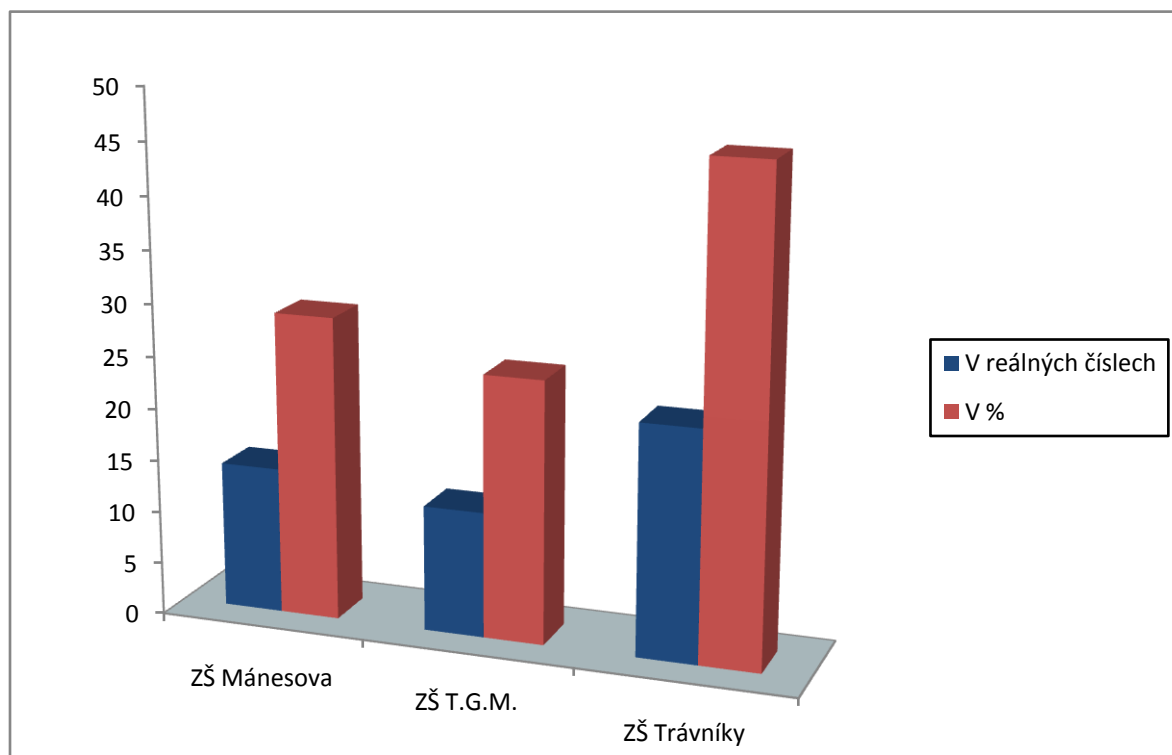
Jedna z otázek v anketním listu byla, do jaké úrovně se dívky řadí. Byl to jejich subjektivní názor, odvíjející z jejich pocitů a trénovanosti. Nejvíce se však dívky řadily mezi začátečníky a mírně pokročilé. Dalších 7 vybralo, že patří mezi pokročilé. Do závodní úrovně se označilo pouze 5 dívek.

Tabulka 4. Zařazení dívek do vybraných úrovní dle jejich subjektivního pohledu.

Aerobik (n)		48
Do které úrovně se řadíš?	Začátečník	21
	Mírně pokročilý	15
	Pokročilý	7
	Závodní	5

Důležitou roli může být kvalifikace lektorů. Z n=4, všechny čtyři lektorky kvalifikaci měly. První uvedla, že je cvičitelkou III. třídy. Druhá napsala: „cvičitel aerobiku“, třetí z oslovených uvedla: cvičitel aerobiku III. třídy a trenér sportovního aerobiku III. třídy, poslední uvedla: instruktor aerobiku I.třídy a trenér aerobiku.

Z anketních lisů jsem porovnávala návštěvnost dětí hodin aerobiku a to z hlediska ZŠ v Otrokovicích. Z n= 48 cvičících dívek je 12 dívek ze ZŠ T.G.M. (25 %), 14 dívek ze ZŠ Mánesova (29 %) a největší zastoupení je ze ZŠ Trávníky a to 22 dívek (46 %).

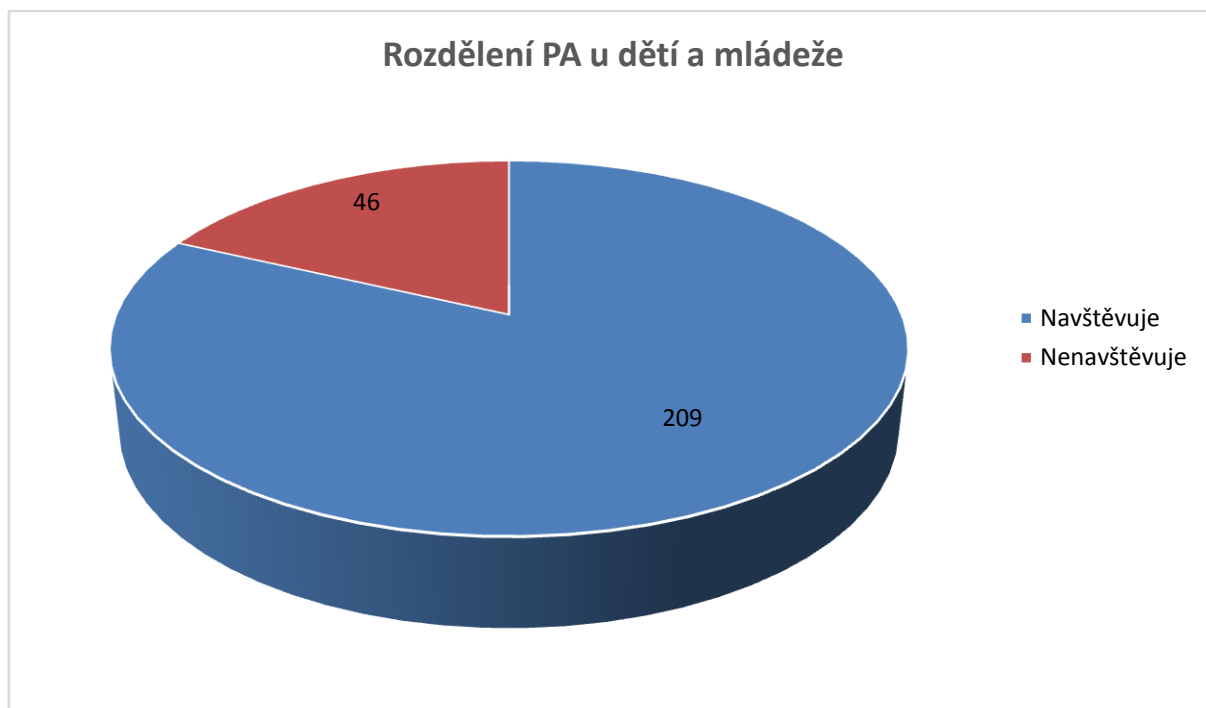


Obrázek 3. Srovnání ZŠ v Otrokovicích s největším zájmem o aerobik.

### 5.3 Výsledky v porovnání s jinými městy

Obrázek č. 4 nám ukazuje rozdělení dětí navštěvující jakoukoliv PA mimo TV a děti,

kteří žádnou PA nevykonávají. Z n=255, 209 dětí (tj. 82 %) se věnuje jakékoliv PA. Zbylých 46 dětí (18 %) nenavštěvují bohužel žádnou PA.

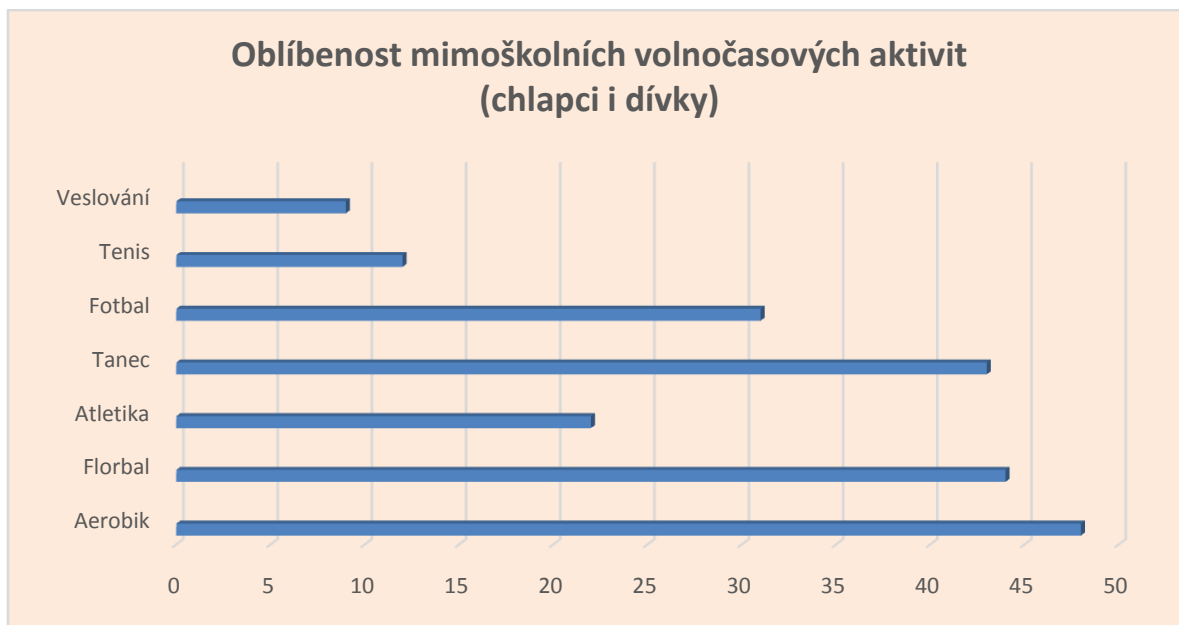


*Obrázek 4.* Rozdělení pohybových aktivit u dětí a mládeže.

V porovnání s městy Mohelnice, Šumperk a Zábřeh, kde z celkových respondentů (n=426) se 348 dětí věnuje jakékoliv PA a 78 dětí nenavštěvují žádnou PA je počet dětí, navštěvujících jakoukoliv PA v procentech velmi podobné. Pro okres Šumperk celkem 81,69 % dětí se věnuje PA. V Otrokovicích je procentuální úspěšnost jen o malinko větší a to 81,96 %.

Jakým volnočasovým aktivitám se děti věnují (včetně aerobiku) lze vyčíst z obrázku 5. Také lze z obrázku vyčíst jaké sporty děti nejvíce preferují.





Obrázek 5. Oblíbenost mimoškolních volnočasových aktivit (chlapci i dívky).

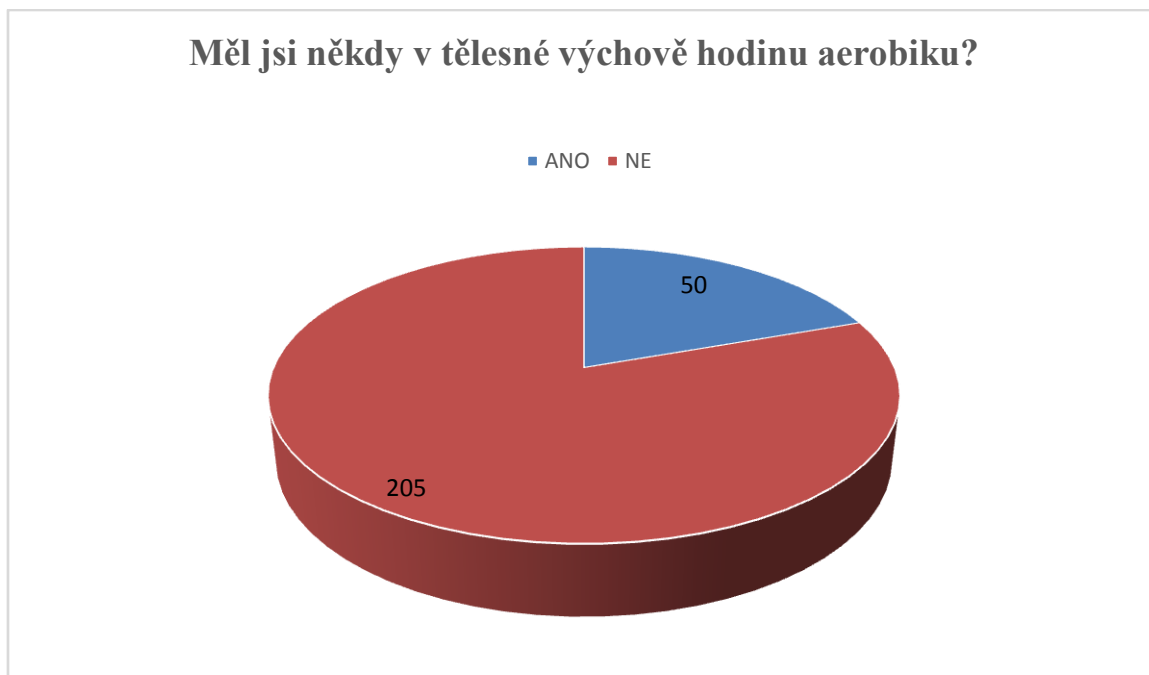
Děti v Otrokovicích nejvíce preferují aerobik, druhý nejoblíbenější je florbal a hned poté následuje tanec. V menších zastoupeních je to fotbal, atletika, tenis a veslování. V okrese Šumperk taktéž vyhrál aerobik. Po aerobiku se umístil fotbal, tanec a mažoretky. Méně navštěvované sporty, avšak zastoupené také, byly tenis a pohybové hry.

Pro zajímavost dodávám další umístění PA z anketních listů. U dívek to byla házená, mažoretky, gymnastika, běhání či in-line bruslení. U chlapců jízda na kole, hokej, volejbal, plavání, hasiči, úpolové sporty.

Na otázku : Kdo dívky přivedl k aerobiku, 50 % dívek odpovědělo že samy z vlastního zájmu, 43% dívek chodí do aerobiku na základě informací od svých kamarádek. Ze strany rodičů či příbuzných navštěvuje aerobik 7 % dívek.

Aerobik se nejvíce líbí dívkám jako samotná PA (tj. 48 %). Díky hudbě a tvoření choreografií navštěvuje 41,4% dívek aerobik. Další v pořadí byl kolektiv (7 %) a následně lektorka (3,6 %).

Další graf vyjadřuje kolik dětí mělo v hodině tělesné výchovy hodinu aerobiku. Z n=255 dětí, pouhých 50 se s aerobikem setkalo v tělesné výchově. Převážná většina, tedy 205 dětí, nikdy aerobik v hodině tělesné výchovy nikdy nemělo.



Obrázek 6. Měl jsi někdy v tělesné výchově hodinu aerobiku?

Na otázku: kolik dětí mělo v tělesné výchově hodinu aerobiku v okrese Šumperk, 172 dětí z (n=426) odpovědělo, že se s aerobikem střetly v hodině tělesné výchově, avšak převažující většina, tedy 254 dětí se nikdy s aerobikem v TV nesetkaly.

V porovnání ve městech Mohelnice, Šumperk, Zábřeh mělo celkem o 20,69 % dětí více hodin aerobiku v tělesné výchově než v Otrokovicích.

V tabulce č. 4 jsem porovnávala v procentech zastoupení dívek, cvičících aerobik. Výsledky byly docela překvapivé, protože Šumperk, jakožto největší město s počtem obyvatel 26 805 má nejmenší procentuální zastoupení cvičenek a to 31,1 %. Za Šumperkem následovaly Otrokovice. Je zde 32,4 % dívek, věnujících se aerobiku. Toto město má 18 327 obyvatel a je z těchto čtyř měst druhé největší. Zábřeh a Mohelnice na tom byly s výsledky úplně stejně. V obou městech cvičí aerobik 34,4 %. Zábřeh má 13 798 obyvatel. Velkým překvapením byla Mohelnice s 9 385 obyvateli, kde výsledek 34,4 % cvičících dívek můžeme vzít jako úspěšnost.

Tabulka 5. Porovnání dívek, cvičících aerobik, v různých městech.

Město:	Otrokovice	Mohelnice	Zábřeh	Šumperk
Počet cvičících dívek aerobik v %:	32,4 %	34,4 %	34,4 %	31,1 %

V okrese Šumperk na rozdíl od Otrokovic je největší počet cvičících dívek ve věku 10-12 let. V Otrokovicích je nejpočetnější věková skupina mezi 7-9 lety. Dle subjektivního názoru děti zaznamenávaly, zda-li se věnují aerobiku volnočasově či závodně. Výsledky vypadají následovně: 75 % dětí v Otrokovicích cvičí závodně, v okrese Šumperk je to 30 %.

## 6 DISKUSE

Významným faktem v aerobiku jsou gymnastická cvičení vytrvalostního charakteru. Zatěžují se optimální intenzitou podstatné části svalových skupin, což odpovídá doporučení světové zdravotnické organizace WHO (Stejskal, 2004; Šimonek, 2000). Výzkumy potvrdily, že aerobik, forma vytrvalostního charakteru, patří mezi nejoblíbenější PA u žen. Celkově ženská populace dává přednost esteticky orientovaným PA (Bowyer, 1996; Frömel et al., 1999; Nieman, 1990). Pravidelné cvičení aerobiku má prospěch jak ve zlepšení nálady cvičenek (Lane & Lovejoy, 2001), ale také pravidelná fyzická aktivita střední intenzity má přínos pro naše zdraví. Zmenšuje se riziko kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky, tlustého střeva, onemocnění prsu (WHO, 2015).

Aerobik se zařadil na první příčky pomyslného žebříčku sportů. Rozvoj dětského aerobiku stále sílí. Nové lektorky pracují s dětmi ve svých oddílech a kroužcích aerobiku. I učitelky a vychovatelky začínají začleňovat do hodin tělesné výchovy právě prvky aerobiku. Důležitou roli hraje motivace a originální náměty. Právě lektori musí zaujmout děti a ukázat jim, že jakákoliv PA má velkou škálu možností (Toufarová, 2005). Protože v dnešní době, kdy děti tráví svůj volný čas u počítačů a televizí, je těžší prosadit jakoukoliv PA (Toufarová, 2001).

Výsledky z anketních listů (Obrázek 1), poukazují na to, kolik dětí zná pojem *aerobik*. Více jak polovina dětí v Otrokovicích tento pojem zná (67,8 %). Zbýlá část respondentů (32,2 %) odpověděla, že neví, co pojem aerobik znamená. V okrese Šumperk pojem aerobik znalo celkem 83 %, tedy o 15,2 % více než děti v Otrokovicích.

Na otázku, zda děti navštívily hodinu aerobiku, byla převaha negativních odpovědí (62 %). 38 % dětí alespoň jednou hodinu aerobiku navštívily. V okrese Šumperk hodnoty kladných a negativních odpovědí, byly zhruba stejné (50 % : 50 %).

Aerobik není zase až tak častou PA, která je začleňována do hodin tělesné výchovy. Z našich výsledků vyšlo, že 80 % dětí hodinu aerobiku v TV nikdy nemělo. Pouhých 20% alespoň jedenkrát hodinu aerobiku v rámci TV mělo (Obrázek 6). V okrese Šumperk hodnoty vyšly o něco lépe. 40% dětí odpovědělo kladně a 60 % záporně. Lze usoudit, že aerobik se začleňuje do hodin TV, chtělo by to však větší propagaci a hlavně více motivace. Hodina tělesné výchovy by měla být ve větší míře tvořena prostřednictvím oblíbených pohybových činností a to jak z hlediska rozvojového, tak zdravotního a kondičního. Všechny tyto parametry aerobik splňuje (Pelclová, Frömel, Sigmund, Skalík, 2003, 23).

Z obrázku 5 lze vyčíst, jakým mimoškolním volnočasovým aktivitám se děti věnují.

Nejvíce je v Otrokovicích preferován aerobik (dívky) a florbal (kluci). Podle Frömela et al. (1999, 29) u dívek převažuje estetické zaměření. U chlapců převládá kondiční zaměření pohybové aktivity. Tento fakt mohou naši výsledky anketního šetření potvrdit, jelikož po aerobiku a fotbale patří mezi nejoblíbenější mimoškolní volnočasové aktivity tanec. Dále v menších zastoupeních je to fotbal, atletika, tenis a také veslování, které má v Otrokovicích svou velkou tradici. Výsledky v okrese Šumperk nebyly zcela odlišné. První příčku získal aerobik u dívek a fotbal u kluků, dále tanec, mažoretky, tenis či pohybové hry.

V dnešní době se aerobiku v Otrokovicích věnuje 48 děvčat z celkem dotazovaných (n=148) a to ve věku od 7 do 15 let. To představuje více jak 30 % všech dotazovaných. Při srovnání České republiky a Polska ve vyučovacích jednotkách aerobiku došli Pelclová, Frömel, Sigmund & Skalík (2003) k výsledku, že aerobik je preferovanou pohybovou aktivitou mezi studentkami středních škol v olomouckém a katowickém regionu.

V kategorii 7-9 let je největší zájem o aerobik (70,8 %). Poté následuje kategorie 10-12 let (16,7 %) a nakonec kategorie 13-15 let (12,5 %) (Tabulka 1). Z výsledků lze říci, že s přibývajícím věkem zájem o aerobik klesá. To potvrzují Frömel, Chmelík et al. (2007), že s narůstajícím věkem u dívek a chlapců dochází k největšímu poklesu v intenzivní pohybové aktivitě. A proto má tělesná výchova nezastupitelnou roli.

Výsledky poukazují na to, že v Otrokovicích a okrese Šumperk je procentuálně velmi podobné množství cvičících dívek. Největší počet dívek cvičí ve městech Mohelnice a Zábřeh (34,4 %), dále pak jsou to Otrokovice (32,4 %) a poté Šumperk (31,1 %) (Tabulka 4). V Mohelnici a Zábřehu se dívky aerobiku věnují převážně volnočasově, tj. že se neúčastní závodů, popř. jen minimálně. V Šumperku a Otrokovicích je více děvčat, cvičící aerobik závodně (Tabulka 2). Z výsledků plyne, že 75 % děvčat v Otrokovicích se věnuje závodnímu aerobiku, 25 % dívek uvedlo, že mají aerobik jako volnočasovou aktivitu.

Jedna z věcí, kterou jsme zjišťovali v anketním listu, byla úroveň cvičenek dle jejich subjektivního pohledu. Nejvíce početnou skupinou byli začátečníci (44 %), ale ty se již pár závodů účastnily, dále mírně pokročilí (31 %), následovali pokročilí (15 %) a 10 % dívek se věnuje aerobiku jako profi závodnice (Tabulka 3). Lze usoudit, že v Otrokovicích je nyní nejvíce dívek, spadající do úrovně začátečníků a mírně pokročilých. Z toho vyplývají i počty tréninků za týden. 83,3 % dívek navštěvuje aerobik 1x týdně, 10,4 % 2x týdně a 6,3 % cvičí aerobik vícekrát týdně (Tabulka 2). Jelikož nejvíce dívek je z věkové kategorie 7-10 let, znamená to, že o aerobik v Otrokovicích pořád zájem je a každoročně se uskutečňují náборы dětí.

Dívky se o aerobiku v Otrokovicích dozvěděly buď ze strany kamarádky, rodičů či příbuzných. Ale většina dívek projevila zájem sama (50 %). Nejvíce se aerobik líbil dívkám jako samotná PA (48 %), dále díky hudbě a tvorbě choreografií (41,4 %). Mezi další faktory

při rozhodování patřil kolektiv (7 %) a lektorka (3,6 %). V porovnání s okresem Šumperk při rozhodování dívek, kdo je přivedl k aerobiku, také většina odpověděla, že z vlastního zájmu (59 %), naopak nejmenší zastoupení bylo ze strany rodičů či příbuzných (20 %). Dívky na Šumpersku navštěvují aerobik proto, že je oslovila hudba a taneční prvky (44,5 %). Poté byl aerobik jako druh sportu. Ale i kolektiv a správná atmosféra mají významnou roli při volbě PA a to u 14,5 % dívek. Poté následovala osobnost trenérky (10 %).

Významnou roli, zda si děti vyberou aerobik a zůstanou u tohoto sportu, hraje motivace a osobnost trenérky. Všechny čtyři dotazované trenérky kvalifikaci pro aerobik mají. Z toho plyne, že cvičenky jsou pořád v dobrých rukou, proto je minimálně k zamyšlení otázka, proč se stále snižují počty cvičenek oproti předchozím letům. V porovnání s okresem Šumperk, kde pouze dvě lektorky (n=7) mají kvalifikaci, jsou Otrokovice rozhodně na vyšší úrovni a dají se očekávat i větší úspěchy otrokovických svěřenkyň. Nejen vzdělání trenéra hraje důležitou roli, velký význam a hlavně osobnost trenéra poznáme tak, že má rád lidi, zajímá se o své svěřence v dostatečné míře a chce se stále učit něčemu novému (Kováčová, 2002; Macáková, 2001). Zkušenosti trenéra jsou dalším nezbytným předpokladem pro úspěchy cvičenců.

Z anketních listů jsme také zjišťovali, jaký názor mají trenérky na zájem aerobiku dnes s předešlými lety. 3 trenérky odpověděly, že zájem je menší, 1 trenérka si myslí, že zájem je stejný, jen záleží na propagaci.

Jak jsou na tom děti s jakoukoliv PA, prováděnou v Otrokovicích, jsme také zjišťovali v anketních listech. Výsledkem bylo, že 18 % dětí se nevěnuje žádné volnočasové PA (Obrázek 4). Stejný výsledek byl zaznamenán i v okrese Šumperk. 82 % dětí v Otrokovicích navštěvuje PA, takové číslo je potěšující, avšak zbylých 18 % dětí upřednostňují ve svém volném čase sledování televize, poslech hudby, kino či posezení s přáteli.

## 7 ZÁVĚRY

Z celkového počtu respondentů  $n=255$  (100 %) se aerobiku věnuje 48 dívek (18,8 %). Dívky se věnují aerobiku hlavně kvůli pohybu, radosti a celkové kráse, kterou aerobik zahrnuje.

68 % dětí označilo, že ví, co znamená pojem aerobik. Z toho 38 % navštívilo alespoň jedenkrát hodinu aerobiku.

Do povinné školní TV v Otrokovicích nebývá aerobik začleňován a to skoro vůbec a nebo to byla jednorázová akce. Pouhých 18 % dětí odpovědělo, že měli aerobik v hodině tělesné výchovy. Převážná většina, tedy 82 % dětí nikdy v hodině TV aerobik neměla.

Při rozdělení cvičících dívek do věkových kategorií bylo zjištěno, že největší zájem o aerobik je ve věku 7-9 let a to 71 % . Ve věku 10-12 let je zájem o aerobik menší a to pouhých 17 % . Nejmenší číslo u dívek navštěvujících aerobik je v rozmezí 13-15 let tzn. 12 %.

Dívky se podle subjektivního pohledu zařazovaly do čtyř úrovní. Nejpočetnější skupinou byli začátečníci (44 %), dále mírně pokročilí (31 %), následovali pokročilí (15 %) a nejméně zastoupenou skupinou byli profi závodnice (10 %).

Ze tří základních škol v Otrokovicích nejvíce dívek cvičících aerobik je ze ZŠ Trávníky (46 %), dále pak ze ZŠ Mánesova (29 %), nejméně dívek je ze ZŠ T.G.M. (25 %).

Děti se věnují i jiným volnočasovým aktivitám než je aerobik. Dívky preferují tanec, atletiku či tenis. U chlapců převažuje florbal, poté fotbal a také veslování.

Mezi hlavní faktory ovlivňující dívky, aby se do aerobiku přihlásily, patřily jejich kamarádky. Velkou roli měla hudba s tvorbou choreografií. Menší část pak mělo slovo rodičů a příbuzných, popř. dívek samotných.

Důležitou roli sehrávají lektori. Všechny čtyři oslovené lektorky mají kvalifikace pro aerobik. Z toho vyplývá, že cvičenci byli a pořád jsou v dobrých rukou, přesto však zájem cvičenců klesá. Jedna z lektorek uvedla, že zájem s předchozími lety se nedá srovnat.

Jako budoucí učitelka tělesné výchovy se maximálně přikláním k názoru nynějšího ministra školství Marcela Chládky o navýšení hodin tělesné výchovy na základních školách. Např. hlavně z důvodu jak pan ministr řekl, „Je tristní, kterak u dětí rapidně narůstá obezita. Nechci, aby všichni byli vrcholoví sportovci a olympijští medailisté, ale aby tato hodina zvedla děti ze židlí a od počítačů“ (Jiříčka, 2014).

Výsledky z anketních listů budou poskytnuty pracovníkům do základních škol a do sportovních oddílů, taktéž výsledky mohou sloužit k zamyšlení se nad pohybovou aktivitou v Otrokovicích.

Práce byla zpracována za účelem zjistit postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích. Jelikož aerobik v Otrokovicích má dlouholetou tradici a zrodilo se zde nemálo závodnic s mnohonásobnými tituly, stojí velké poděkování lektorkám.



## 8 SOUHRN

Tato bakalářská práce na téma Postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích byla rozdělena na dvě části. V teoretické části se práce zabývá historií, významem a dělením aerobiku. Dále také regionem Otrokovice, kde jsme se zaměřili na vývoj tělovýchovy, soutěží dětí a mládeže a vývojem aerobiku v Otrokovicích. Formou rozhovoru jsme se dozvěděli další užitečné informace, jak to za působení trenérky Mgr. Evy Urbanové bylo.

V metodické části zkoumaný soubor tvořily dva typy respondentů A a B. Skupinou A byly děti a mládež (n=255) ze základních škol a odboru SPV Otrokovice a druhou skupinou byly trenérky (n=4) z Otrokovic. Respondenti odpovídali na otázky z anketního listu (viz. příloha 1 a 2). Získané informace jsou zaznamenány do tabulek, grafů a jsou vyjádřené

v procentech a reálných číslech.

Výsledky poukazují na to, že aerobik je nejpreferovanější pohybovou aktivitou u dívek v Otrokovicích. Této pohybové aktivitě se věnuje 32,4 % otrokovických děvčat a to nejvíce v kategorii 7-9 let. V porovnání s okresem Šumperk byly hodnoty velmi podobné. Největší počet dívek cvičí ve městech Mohelnice a Zábřeh (34,4 %). Poté následovali Otrokovice (32,4 %) a Šumperk (31,1 %). Aerobik má v Otrokovicích dlouholetou tradici a i když k významnému poklesu dětí došlo, stále odbor SPV Otrokovice má své pevné místo.

Další PA, které děti navštěvují, byly u dívek tanec, atletika, házená a mažoretky. U chlapců nejpreferovanější PA byl florbal, poté fotbal, tenis a veslování. Lze říci, že dívky se věnují převážně estetickým PA, naopak chlapci dávají přednost kondičnímu zaměření.

Aerobik se do hodin školní tělesné výchovy začleňuje jen zřídka. Pouze 20 % dětí alespoň jedenkrát aerobik v hodině tělesné výchovy mělo. Avšak kdyby byla větší propagace aerobiku, věřím, že tato PA mohla hodiny tělesné výchovy oživit.

Výsledky šetření budou poskytnuty pracovníkům základních škol a odboru SPV Otrokovice k případnému zamyšlení se nad situací pohybových aktivit v Otrokovicích.

## 9 SUMMARY

This bachelor thesis, concerning the topic of the Position of the aerobics of children and youth in Otrokovice city, was divided into two parts. In its theoretical part, the study concerns the history of the aerobics, its importance and division. Further, it comments on the region of Otrokovice where we concentrated on the development of physical education, on sport competitions of children and youth and on the development of the aerobics in Otrokovice. By means of an interview with Mgr. Eva Urbanová, we learned some other useful things about the aerobics in Otrokovice.

In the methodical part, the respondents were of two types - A and B. In the group A, there were children and youth (n=255) from primary schools and SPV department in Otrokovice. On the other hand, there were coaches (n=4) from Otrokovice in the group B. The respondents answered questions from a survey list (see attachment 1 and 2). The obtained information are recorded in tables, graphs and are expressed in percents and real numbers.

The results show that the aerobics is the most preferred physical activity of girls in Otrokovice. 32,4 % of girls, especially between 7-9 years, from Otrokovice are engaged in the aerobics. In comparison with the district of Šumperk, the values were very similar. The most amount of girls do exercise in Mohelnice city and Zábřeh city (34,4 %). Otrokovice followed (32,4 %) and then Šumperk (31,1 %). The aerobics has long-time tradition in Otrokovice and, in spite of the decrease in number of exercising children, the SPV department has its firm position.

The other types of physical activities of children were dance, the athletics, handball and majorettes for girls. The most preferred physical activity for boys was florball, football, tennis and the rowing. It is possible to say that girls are engaged mostly in aesthetic physical activity, and boys, on the other hand, prefer fitness sports.

The aerobics is rarely put into school physical education. Only 20 % of children experienced the aerobics at least once in the lesson of physical education. However, if there was better publicity of the aerobics, I believe that this physical activity would possibly enliven the lessons of physical education.

The school staff will be provided with the results in order to contemplate about the current situation in Otrokovice.

## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Bartoš, J., Pokluda, Z., Schulz, J., Skoupý, A., & Trapl, M. (1981). *Otrokovice (dějiny a současnost)*. Praha: Tisková, ediční a propagační služba místního hospodářství.
- Bowyer, G. R. (1996). Student perceptions of physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 67(1), 23–26.
- Bubeníková, J., Kramářová, V., Mišák, S., Pokluda, Z., & Ruzszelák, J. (2002). *Otrokovice*. Otrokovice: Otrokovická Beseda.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Goméz, R.A. (2009). *Aerobik a step aerobik*. Praha: OTTOVO NAKLADATELSTVÍ.
- Hájková, J. et al. (2006). *Aerobik-soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Jiříčka, J. (2014). Tělocviku bude téměř o hodinu víc. Nafoukne se rozvrh, vadí školám. Retrieved from <http://www.ceskaskola.cz/2014/02/prectete-si-telocviku-bude-zrejme-o-vic.html>
- Kováčová, L. (2011). LMS UNIFOR. *Současné formy a trendy v aerobiku*. Retrieved 9. 3. 2015 from the World Wide Web
- Kováčová, L. (2012). *Aerobní intervenční program u žen od 40 do 60 let*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc
- Krejčík, V., & Altnerová, J. (2007). *Cvičení pro radost*. Praha: Grada.
- Kymlová, Z., Špetlová, V., & Vaclová, M. (2008). *100 let tělovýchovy v Otrokovicích*. Zlín: Esprint Zlín s.r.o..
- Lane, A. M., & Lovejoy, D. J. (2001). The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 539–545.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. Praha: Grada.
- Město a okolí. (2015). Retrieved from <http://www.otrokovice.cz/mesto-a-okoli.asp?p1=51>
- Nieman, D. C. (1992). *Fitness and sports medicine: An introduction*. Palo Alto: Bull.
- Obezita v ČR i ve světě. (n.d.). Retrieved from <http://www.obezita.cz/obezita/v-cr-a-ve-svete/>
- Pelclová, J., Frömel, K., Sigmund, E., & Skalík, K. (2003). *Komparace vyučovacích jednotek*

- aerobiku v České republice a v Polsku. In F. Neuls & E. Sigmund (Eds.), *Seminář v oboru kinantropologie* (pp. 23-25). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Skopová, M., & Beránková, J. (2008). *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: Grada.
- Soumar, L., Svoboda, P., Háněl, J., Bolek, E., Jeřábek, J., & Libra, M. (1997). *Kondice a zdraví, průvodce aerobním cvičením*. [s. l.]: [s. n.].
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Šimonek, J. (2000). Pohybová aktivita v životě současného člověka. In *Pohybová aktivita žien* (pp. 23–65). Bratislava: Slovenský olympijský výbor.
- TJ Jiskra Otrokovice. (2015). Retrived from <http://jiskra.otrokovice.cz/>
- Toufarová, H. (2001). *Aerobik s dětmi*. Olomouc: Hanex.
- Toufarová, H. (2005). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Trunečková, L. (2014). *Postavení aerobiku dětí a mládeže v okrese Šumperk* [Bakalářská práce]. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
- Urbanová, E. (2015). Mgr. Eva Urbanová. Retrived from <http://www.sportklubeva.estranky.cz/clanky/instruktorkey-sportklubueva.html>
- Willford, H. N., Blessing, D. L., Olson, M. S., & Smith, F. (1989). Is low impact aerobic dance an effective cardiovascular workout? *Physician and Sportsmedicine*, 17, 95–109.
- World Health Organization.(n.d.). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Retrived 17.4. 2015 from World Wide Web: [http://www.who.int/topics/physical\\_activity/en/](http://www.who.int/topics/physical_activity/en/)
- World Health Organization.(n.d.). Physical activity. Retrived 17.4. 2015 from World Wide Web: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

## **11 SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1 Ukázka anketního listu pro děti ve věku 7 - 15 let

Příloha č. 2 Ukázka anketního listu pro trenérky aerobiku

Příloha č. 3 Žádost pro ředitele škol

## Ukázka anketního listu pro děti ve věku 7 - 15 let

## ANKETNÍ LIST

Milá žákyně, milý žáku,

v souvislosti se zpracováním bakalářské práce na téma „Postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích“, prosím o vyplnění anonymního anketního listu. Prosím o doplnění vždy jen jediné možnosti. Cílem tohoto anketního listu je získat informace týkající se aerobiku v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže.

- 1) Jsi?
  - dívka
  - chlapec
- 2) Do které věkové kategorie patříš?
  - 7 - 9 let
  - 10 – 12 let
  - 13 – 15 let
- 3) Odkud pocházíš?
  - Otrokovice
  - Tlumačov
  - Kvasice
- 4) Napiš druh pohybové aktivity, kterou navštěvuješ mimo školní tělesnou výchovu + uveď do závorek kolikrát týdně se jí věnuješ):  
\_\_\_\_\_
- 5) Víš, co to je pojem aerobik?
  - ano
  - ne
- 6) Navštívil jsi někdy nějakou hodinu aerobiku?
  - ano
  - ne
- 7) Měl jsi někdy v tělesné výchově hodinu aerobiku?
  - ano
  - ne

***Pokud se věnuješ aerobiku, pokračuj ve vyplnění anketního listu:***

- 8) Věnuješ se aerobiku závodně nebo jen volnočasově?
  - závodně
  - volnočasově
- 9) Kolikrát týdně navštěvuješ aerobik?
  - 1x týdně
  - 2x týdně
  - vícekrát týdně
- 10) Do které úrovně pokročilosti se řadíš?
  - začátečník
  - mírně pokročilý
  - pokročilý
  - závodní
- 11) Kdo tě přivedl k nápadu navštěvovat aerobik?
  - sám/sama z vlastního zájmu
  - rodiče/příbuzní
  - kamarád/ka
- 12) Co se ti na hodinách aerobiku nejvíc líbí?
  - samotný aerobik jako druh sportu/pohybové aktivity
  - lektorka
  - hudba/choreografie/sestavy
  - kolektiv



Děkuji za vyplnění anketního listu



Ukázka anketního listu pro trenérky aerobiku

**ANKETNÍ LIST**

Milí lektori/cvičitelé aerobiku,  
v souvislosti se zpracováním bakalářské práce na téma „Postavení aerobiku dětí a mládeže v Otrokovicích“, Vás prosím o vyplnění anonymního anketního listu. Cílem tohoto anketního listu je získat informace týkající se aerobiku v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže.

1) Jste?

- žena
- muž

2) Váš věk?

\_\_\_\_\_

3) Vaše kvalifikace pro aerobik:

\_\_\_\_\_

4) Jak dlouho se věnujete své profesi?

\_\_\_\_\_

5) S jakou věkovou skupinou dětí/mládeže pracujete + průměrný počet dětí ve skupině?

\_\_\_\_\_

6) Jakou úroveň pokročilosti svěřenců trénujete/cvičíte?

\_\_\_\_\_

7) Kolik průměrně dětí/mládeže ročně vám takřka projde „rukama“?

\_\_\_\_\_

8) Je to více či méně v porovnání s předešlými lety?

\_\_\_\_\_

9) Dle Vašeho názoru, jaký je zájem dětí/mládeže v současné době o aerobik?

\_\_\_\_\_

☺ **Děkuji za vyplnění anketního listu** ☺

Veronika Mišurcová  
Studentka 3. ročníku, Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Tělesná výchova a Biologie se zaměřením na vzdělávání

Žádost pro ředitele škol

## **Žádost**

Vážený pane řediteli/ko,

žádám o svolení uskutečnit výzkum pohybové aktivity, aerobiku, v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže na základě vyplnění anketního listu, který je anonymní. Tento anketní list poslouží k účelu zpracování diplomové bakalářské práce.

Děkuji

Veronika Mišurcová

Studentka 3. ročníku Fakulty tělesné kultury

Univerzity Palackého v Olomouci, oboru Tělesná výchova a biologie se zaměřením na vzdělávání

V Olomouci dne 10. 2. 2015