

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

Fakulta tělesné kultury

POSTAVENÍ AEROBIKU DĚTÍ A MLÁDEŽE V OKRESE ŠUMPERK

Diplomová práce

(bakalářská)

Autorka: Lenka Trunečková

Tělesná výchova - Anglický jazyk se zaměřením na vzdělávání

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

Olomouc 2014

Jména a příjmení autora: Lenka Trunečková

Název diplomové práce: Postavení aerobiku dětí a mládeže v okrese Šumperk

Pracoviště: Katedra sportů

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá problematikou volnočasové pohybové aktivity, aerobiku dětí a mládeže v okrese Šumperk. Cílem práce je zjistit názory dětí na tuto pohybovou činnost a postavení aerobiku v porovnání s jinými pohybovými aktivitami. Do anketního šetření se zapojilo 426 dětí a 7 lektorů ze základních škol a DDM. Výsledky poukazují na skutečnost, že aerobik na Šumpersku cvičí téměř 40 % všech dotazovaných dívek. V současné době je zájem o aerobik průměrný, v porovnání s předešlými lety mírně klesá. Do popředí zájmových pohybových aktivit se tak dostávají spíše jiné pohybové aktivity. Překvapivé jsou i výsledky trávení volného času doma u televize a počítače. Výsledky tohoto zjištění předložíme lektorům a ředitelům ZŠ k případnému zamyšlení se nad touto situací.

Klíčová slova: volnočasová pohybová aktivita, děti školního věku, lektoři, anketní šetření, DDM, základní školy

Author's first name and surname: Lenka Trunečková

Title of the thesis: The position of children's and youth's aerobics in Šumperk district

Department: The sport department

Supervisor: PaedDr. Liběna Kováčová, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The bachelor thesis deals with problems of leisure-time physical activity, children's and youth's aerobics in Šumperk district. The aim is to ascertain the children's opinions about this physical activity and position of aerobics in comparison with other physical activities. In questionnaire survey there were involved 426 children and 7 lectors from primary schools and organisations for children. The results show the fact that almost 40 % of all questioned girls do aerobics in Šumperk district. Currently the interest in aerobics is about average, slightly falling in comparison with the previous years. Other sports are getting to the forefront of the physical activities. The results of spending time at home by television or computer are also surprising. Our possible outcomes will be presented the lectors and headmasters of primary schools with possible thinking on this situation of aerobics.

Key words: leisure-time physical activity, school-aged children, instructors, questionnaire survey, organisation for children, primary schools

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

V Olomouci dne

.....

Děkuji své vedoucí práce PaedDr. Liběně Kováčové, Ph.D. za odborné vedení, pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat výborné lektorce Věře Formánkové a všem ostatním lektorům, dětem a své rodině, kteří byli ochotni mi věnovat svůj čas.

Obsah

Seznam zkratk	7
1 Úvod	8
2 Syntéza poznatků	10
2.1 Význam a charakteristika aerobiku	10
2.2 Dělení aerobiku	12
2.2.1 Aerobik pro děti a mládež	13
2.3 Věkové zvláštnosti dětí a mládeže	15
2.4 Soutěže v aerobiku pro děti a mládež	18
2.5 Historie aerobiku na Šumpersku	20
3 Cíle a úkoly práce	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	26
4.3 Metody zpracování dat	27
5 Výsledky	28
6 Diskuse	35
6.1 Limity studie	38
7 Závěry	39
8 Souhrn	41
9 Summary	42
Referenční seznam	43
Seznam příloh	45

Seznam zkratek

apod. - a podobně

atd. - a tak dále

č. - číslo

DDM - Dům dětí a mládeže

i.e. - for example (například)

n - celkem oslovených

např. - například

n_M - celkem oslovených z Mohelnice

n_Š - celkem oslovených ze Šumperka

n_Z - celkem oslovených ze Zábřehu

PA - Pohybová aktivita

tj. - to jest

TV - Tělesná výchova

tzv. - takzvaný

ZŠ - Základní škola

1 Úvod

Komerční aerobik se u nás provozuje už hezkou řadu let. Komu je dnes dvacet, jen těžko si může pamatovat jeho začátky, kdy se poprvé zrodily typické dresy - hodně barevné, většinou lesklé, s dlouhými obtaženými kalhotami a nezbytnými návleky, a to v tehdy ještě socialistickém Československu. Jen stěží uvěřit tomu, že na hodinách se jen poskakovalo a že většina žen provozovala toto „mučení“ naboso. Z těchto těžkých začátků se postupem času vyvinul moderní, zdravý sport pro všechny příznivce (Macáková, 2001).

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou aerobiku, jako volnočasovou pohybovou aktivitou dětí a mládeže. S aerobikem, jako s každým jiným druhem sportu, je to v dnešní době stejné nebo podobné. Zájem o jakoukoli pohybovou činnost je častokrát krátkodobý, děti omrzí a hledají zalíbení v jiné aktivitě. V horším případě zůstanou „věrní“ svým počítačovým hrám a dalším moderním vymoženostem, které pohlcují současný svět školáků. Setrvat u jedné pohybové činnosti a věnovat se jí se zápallem, je v dnešní době vidění jen velmi málo.

Můj osobní pohled na současný stav zájmů vzhledem k jednotlivým pohybovým aktivitám je překvapující. Právě začínám s vedením zájmových kroužků v MŠ a ZŠ a mohu konstatovat, že děti v dnešní době prakticky neví, co s volným časem. Je jen málo těch, které se do zájmových kroužků přihlásily z vlastního důvodu. Do pohybových kroužků je častokrát hlásí rodiče, kteří nechtějí, aby se jejich dítě jen tak „poflakovalo“ doma a přáli by si, aby svůj volný čas něčím užitečným využilo. Takové děti pak do kroužků chodí s nechutí a kazí radost z pohybu ostatním dětem a lektorům.

Naopak jsou děti, které mají o kroužky s pohybovou náplní zájem, ale dávají přednost bojovým sportům před jinými pohybovými aktivitami. Stalo se mi, že jsem měla zájem vyučovat děti tanečkům nebo aerobiku, ale z důvodu nedostačujícího zájmu o tento druh aktivity, vyučuji kroužek bojových umění. Děti se v poslední době chtějí více prát, přetahovat se mezi sebou, porovnávat své síle a zdatnosti. Myslím si, a podle mých zkušeností se mi toto i potvrzuje, že děti projevují ve větší míře zájem naučit se základům sebeobrany. Dokonce i něžné pohlaví projevují obrovský zájem o tento druh aktivity a dají přednost „rvačce“ před ladným tancováním na hudbu. Z toho jasně vidíme, jak nás doslova ovlivňují multimédia s válečnou nebo bojovnou tematikou.

Záměrem této bakalářské práce je provést šetření a zjistit, jaké postavení zaujímá aerobik v žebříčku oblíbenosti u dětí a mládeže v okrese Šumperk. Na základě anketních listů bychom rádi zjistili, jaká je skutečnost této pohybové aktivity. Práce se skládá z několika na sebe navazujících kapitol. V teoretické části se zabýváme významem a charakteristikou aerobiku, jeho dělením na různé formy. Hlavní pozornost věnujeme dětskému aerobiku, který je ústředním tématem této práce. Důležité je i zmínka o věkových zvláštностech dětí a mládeže, které bychom měli při práci s dětmi jednoznačně respektovat. V neposlední řadě popisujeme historii aerobiku na Šumpersku se stručnou souvislostí u nás a ve světě.

V praktické části práce jsme se zaměřili na děti a mládež ze základních škol a DDM v okrese Šumperk ve věku od 7 do 15 let. Jako výzkumný nástroj jsme použili metodu anketního šetření, kde jsme sestavili dva různé typy anketních listů, jeden určený dětem, druhý lektorům. Děti jsme se dotazovali na názory týkající se aerobiku. V případě neprovozování této pohybové činnosti jsme žádali o napsání jiné pohybové činnosti, kterou vykonávají mimo školní tělesnou výchovu. Lektorů jsme se dotazovali na otázky typu místa působení, kvalifikace pro aerobik, dobu, po kterou se věnují své profesi nebo názoru, jaký je zájem dětí v současné době o aerobik.

Výsledky a závěry tohoto šetření nám i lektorům a ředitelům škol poslouží k zamyšlení se nad touto situací aerobiku na Šumpersku.

2 Syntéza poznatků

2.1 Význam a charakteristika aerobiku

Na aerobik existují různé názory a různé definice jednotlivých autorů, avšak v podstatě se neliší, jde jen o jiné formulace.

Když se řekne *aerobik*, představí si většina lidí specifické skupinové cvičení na hudbu pod vedením lektora. Jedná se o aerobní cvičení (aerobní = okysličující) vytrvalostního charakteru, při němž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny. Pracujícím svalům a tkáním se dostává dostatečné množství kyslíku a dochází ke zlepšení krevního oběhu (zvýšení srdečního výdeje, zvýšení tepové frekvence = TF). Důsledkem je celkové zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu. Aerobik řadíme do skupiny aerobních aktivit jako jiné cyklicky se opakující činnosti např. běh, chůze, plavání, cyklistika apod. Aerobik je vlastně specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, probíhající v podmínkách oxidativního (aerobního) krytí energického výdeje, zaměřená na zlepšování úrovně aerobní zdatnosti cvičenců (Kováčová, 2002; Macáková, 2001; Mach, 1998; Skopová & Beránková, 2008; Toufarová, 2004).

Hlavní úlohou aerobiku je vytvořit v organismu adaptační změny, vyvolané pravidelnou účinnou pohybovou zátěží. Podle Kováčové (2012), Kyselovičové (in Labudová, 1995), Macákové (2001) a Skopové & Beránkové (2008) postupné adaptační změny probíhají na několika úrovních:

1. **Srdečně-cévního systému** (kardiovaskulárního), dochází k
 - zpomalení klidové srdeční činnosti
 - snížení systolického tlaku
 - větší srdeční objem
 - účinnější využití kyslíku v pracujících svalech
 - zrychlení návratu ke klidové srdeční frekvenci apod.
2. **dýchacího systému** (respiračního), např.
 - zvětšení plicní kapacity
 - zkvalitnění přenosu kyslíku v organismu
3. **pohybového systému**, který zaznamenává
 - udržení nebo zvýšení svalové zdatnosti
 - zlepšení kloubní pohyblivosti

- zvyšování hustoty kostní tkáně
- zlepšení držení těla

4. metabolismu

- zvýšení látkové přeměny
- účinnější využití mastných kyselin a tuků
- snižování hladiny cholesterolu apod.

5. psychosomatické

- zlepšení odolnosti proti zevním vlivům
- prožitek z aktivity v kolektivu
- zvýšení sebedůvěry
- seberealizace apod.

6. prevence civilizačních nemocí.

Kyselovičová (in Labudová, 1995, 14) dále uvedené fyziologické a psychické změny obohacuje o tzv. *sekundární změny*, které se odrážejí v redukci výskytu srdečního onemocnění, hypertenze, obezity, bolesti zad a osteoporózy.

Na aerobiku je dobré, že se jedná o typicky masový, ale zároveň paradoxně ryze individuální sport. Ten, kdo pravidelně chodí na aerobik, se stává součástí obrovského společenství lidí se stejným životním stylem. Je také důležité, že i když v danou chvíli provádí přesně ty samé pohyby jako ostatní – vždy cvičí jenom a jenom pro sebe a pouze podle svých možností (Macáková, 2001). Naopak Mach (1998) tvrdí, že aerobik je kolektivní rekreační sport, kde se učíme pracovat ve skupině a komunikovat s mnoha typy lidí. Je to kolektivní aktivita, při které se všichni podílejí na tvorbě prostředí při cvičení. Záleží pouze na nás a našem lektorovi, jakou atmosféru má celá lekce a prostředí, kde cvičíme.

Postupem času se z aerobiku stal souhrnný pojem pro široké spektrum gymnastických činností, které jsou nabízeny nejen v oblasti sportu, ale i ve školních klubech, jednotách a fitness centrech. Z univerzálního skupinového cvičení se přešlo ke specializovaným programům se zdravotní, rozvíjející, pohybovou a tělesnou náplní. Podobně jako jiné sporty i aerobik se dál vyvíjí a přibližuje se stylu wellness. Jde o zlepšování zdravotně orientované zdatnosti, životní styl, dosažení životní pohody a rovnováhy (Skopová & Beránková, 2008).

Aerobik je styl cvičení, který je přizpůsoben všem úrovním zdatnosti. Je vhodný pro všechny úrovně pokročilosti, obézní lidi i pro těhotné ženy. Podle Soumara (1996, 82) má-li aerobik splnit svůj účel, je nutné při něm dodržovat následující zásady:

- používat pouze správnou techniku cvičení
- vybírat vhodné cviky
- zachovat správnou strukturu cvičební jednotky
- volit odpovídající hudbu

2.2 Dělení aerobiku

Klasický aerobik prošel za poslední dobu bouřlivým vývojem. Od původního „čistého“ aerobiku se dnes odvozují další fitness aktivity obsahově značně odlišné. Často ale rovněž nesou v názvu slůvko aerobik (nebo mu alespoň zaměření lekce odpovídají). Tento „čistý“ aerobik se vyznačuje charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní (Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008).

Ve svých počátcích se při aerobiku nedělalo nic jiného, než že se skákalo na hudbu. Tím se dočkal kritiky zejména z řad ortopedů. Během posledních let nabylo toto oblíbené cvičení pozitivních změn a skutečně už nelze říci, že jde o dlouhodobé skákání. Současný aerobik obsahuje řadu základních pohybů, z nichž každý má své provedení. Macáková (2001), Kováčová (2002) a Kováčová (2012) dělí základní pohyby aerobiku do dvou kategorií:

1. **lowimpact (LO)**, kdy jedna noha zůstává při pohybu vždy v kontaktu s podložkou, základ tvoří chůze všemi směry spojené s jednoduchými pohyby paží, nevyskytují se žádné poskoky
2. **highimpact (HI)**, kdy v určitých fázích se žádná část těla při pohybu nedotýká podložky, základ tvoří běh, poskoky, skoky a jejich variace spojené s pohyby paží, „highimpact“ pohyby se vkládají do choreografií jen jako část kvůli zatěžování kloubního aparátu

Kováčová (2002, 11) navíc uvádí i pohyb **non impact (NI)**, při němž jsou obě chodidla v kontaktu s podložkou a základ tvoří cviky na flexibilitu, posilování, uvolnění a protažení.

Je celá řada skupinových aerobních cvičení, existujících v mnoha komerčních lekcích pod anglickými názvy. Někdy není snadné se v nich vyznat, a proto je dělíme do skupin dle

různých zaměření. Skopová & Beránková (2008) dělí aerobik do tří skupin podle převažujícího zaměření účinku lekcí:

- **aerobik** – např. AE class, Master AE, Basic AE, Soft AE, Senior class AE, Step AE apod.
- **kondiční a redukční aerobik** (bodystyling, bodyshaping) – např. Interval AE class, Step class, Jumping, ABS, P-class, Kalanetika, Spinning apod.
- **zdravotní aerobik** (body and mind) – např. Body ball, fit ball, overball, Bosu, Pilates, Jóga, Aqua Aerobics apod.

Naopak Kováčová (2002), Kováčová (2012) a Kyselovičová (in Labudová, 1995) uvádí jiné, ale v podstatě stejné, dělení aerobiku dle různých kritérií. Shodují se na dělení aerobiku podle intenzity zatížení, a to:

- **nízký aerobik** (*low impact*): výběr pohybů ze skupiny LO a NI, vhodný pro začátečníky, cvičence s nadváhou a pro těhotné, nižší intenzita zatížení
- **vysoký aerobik** (*high impact*): výběr pohybů ze skupiny HI, vhodný pro pokročilé s dostatečnou kondicí, bez jakýchkoli potíží, vysoká intenzita zatížení
- **kombinovaný aerobik** (*high-low impact*): výběr cviků ze skupiny LO a HI, střední až vysoká intenzita zatížení, nejčastější a zajímavá forma aerobiku

Kováčová (2012) potom dělí aerobik na další kritéria:

- **podle použitého náčiní a náradí** – např. step aerobik, slide aerobik, aerobik na minitrampolíně, spinning, aerobik s gumou, s činkami, se švihadlem apod.
- **podle zvoleného stylu** – např. salsa aerobik, country aerobik, free style, hip hop apod.
- **podle cílové skupiny** – kromě aerobiku pro kardiaky, obézní, těhotné, seniory a dospělé, existuje také aerobik pro děti a mládež

2.2.1 Aerobik pro děti a mládež

Vedle zájmových kroužků, které rozvíjejí manuální zručnost dovednosti či vědomosti, je vhodné myslet i na přiměřený pohyb dětí. Nemusí jít jenom o vrcholový sport, ale je dobré najít sportovní činnost, která nezatěžuje organismus jednostranně a nadměrně, ale právě naopak zábavnou a přirozenou formou podporuje harmonický, fyzický a psychický rozvoj těla a zvyšuje celkovou fyzickou zdatnost organismu (Macáková, 2001). Zitová (2002, 13), která

má se cvičením dětí mnohaleté zkušenosti, k tomu dodává, že přiměřený intenzivní pohyb je pro děti nejlepší prevencí onemocnění oběhového ústrojí, např. vysokého krevního tlaku, který dnes již není ničím výjimečným ani u dětí, o obezitě ani nemluvě.

Stodůlková (2001, 6) definuje dětský aerobik jako *rozmanitá cvičení za hudebního doprovodu, která vycházejí především z aerobiku pro dospělé, ale také z pohybových her, základní a rytmické gymnastiky, tance a pohybové výchovy vůbec.*

Dětský aerobik se liší od aerobiku pro dospělé náplní lekce a zaměřením, které závisí na věku dítěte a jeho pokročilosti. Zvolené tempo hudby je pro takovoto mladší cvičence pomalejší, aby jim umožnilo korektní provedení pohybů. Je důležité mít na paměti, že výběr hudební předlohy je nutno vybírat velmi obezřetně s ohledem na věk dětí. Cvičení by měla být pestrá, zajímavá a zábavná. Ideální by bylo měnit aktivity po 10 minutách, což vyžaduje konkrétně promyšlenou přípravu lekce. Děti není těžké přimět k pohybu, mnohem těžší je vybrat taková cvičení, která je zaujmou natolik, že ani nebudou vnímat, že cvičí. Děti je potřeba neustále při cvičení podněcovat, motivovat a nechat jim prostor pro jejich nápady. Je vhodné střídát organizační formy výuky aerobiku. Necvičit pouze a jen v „direktivním postavení“, ale zahrnout i cvičení ve skupinách, proudech, kruzích. To vede k lepšímu seznámení dětí a k vzájemné kooperaci mezi sebou (Skopová & Beránková, 2008; Stodůlková, 2001; Zitová, 2002).

Stejně jako u dospělého, tak i u dětského organismu, existuje celá řada pozitivních důsledků cvičení (Stodůlková, 2001, 6):

- nárůst srdečního svalu, zlepšení kardiovaskulárního systému
- pokles klidové tepové frekvence
- nárůst svalové hmoty a zesílení šlach a vazů
- funkční přestavba kostí
- pokles hladiny krevních tuků, snižování sklerotizace cév
- zlepšení tolerance vůči stresům a rozvíjení intelektuálních schopností

Nabídnout dětem aerobik znamená nabídnout jim všestrannost. V aerobiku lze pokračovat neomezeně s přibývajícím věkem. A co víc, z každého se může zrodit závodník v aerobiku nebo získat základ pro jiná sportovní odvětví. Získaná vytrvalost a další vlastnosti mají často vysokou úroveň (Zitová, 2002).

Je nutné rozlišovat dětský *aerobik pro veřejnost* a *sportovní (závodní) dětský (junior) aerobik*. Aerobik pro veřejnost je vhodný pro všechny děti se zájmem o hudebně pohybové

aktivity, pro rozvoj pohybových schopností ve smyslu všestrannosti. Naopak sportovní aerobik je výkonnostního až vrcholového charakteru, který s sebou nese nejen nezapomenutelné zážitky, ale i úskalí přetěžování pohybového ústrojí za účelem podání maximálního výkonu (Stodůlková, 2001).

2.3 Věkové zvláštnosti dětí a mládeže

Dítě není malá kopie dospělého, proto musíme i v dětském aerobiku respektovat věkové zákonitosti. Každé věkové období má svá specifika a tak by spolu neměly cvičit děti s více než dvouletým věkovým rozdílem a nestejným předchozím pohybovým základem (Zitová, 2002, 13).

Předškolní věk (3-6 let)

Předškolní věk bývá charakterizován bouřlivým vývojem spojený se změnou tělesných proporcí. Kosterní aparát není osifikován, začíná se již vytvářet typické zakřivení páteře. Mění se proporce hlavy, trupu a končetin. Roste svalová síla a vyvíjí se i pohybový analyzátor. Dochází k ukončování růstu mozku, poté už neroste, pouze dozrává. Charakteristická je vysoká plasticita CNS.

Předškolní dítě je plně ovládané city a jeho pozornost je roztěkaná. Je nutné usměrňovat jejich pozornost a vyžadovat poslušnost. Dítě v tomto období je velmi hravé. Prostřednictvím her poznává okolí a navazuje první sociální kontakty (s vrstevníky, trenéry).

Pohyb dítěte je čilý se střídáním různých činností, zvyšuje přesnost a jistotu. Zlepšuje se lokomoce, stává se jistější, chůze se automatizuje a je plynulá. Pohybová aktivita v tomto věku má spíše charakter obratnostní, je třeba vědomě rozvíjet tyto schopnosti. K tomu lze využít přirozené potřeby pohybu.

Předškolní děti hůře vnímají rytmus, tempo hudby, nevdají jim hluk a samy se baví nepřiměřeně hlasitě. K zajištění optimální intenzity emocí jako předpokladu rychlého rozvoje myšlenek, je možné zařazovat cvičení z tvořivých her a hry ve skupinách dětí.

Měli bychom dbát na dodržování správné životosprávy a hygieny. Osobní příklad je zde velmi důležitý (Dovalil, 1992; Hájková et al., 2006; Křištofič, 2006; Vágnerová, 2000).

Školní věk lze rozdělit na mladší školní věk a starší školní věk:

Mladší školní věk (6-11 let)

Je to období plynulého růstu všech orgánů, krevní oběh, plíce a ostatní orgány se mění úměrně s rovnoměrným zvyšováním hmotnosti i výšky těla. Kostra ještě není vyvinutá, zakřivení páteře není trvalé. Musíme dbát na pozornost návyku dobrého držení těla.

Dochází k diferenciaci mozkové kůry, rozvíjí se dynamika nervových procesů a CNS je plastický a zralý pro rozvoj rychlostních, koordinačních a akčně-reakčních schopností. Rozvíjí se paměť a představivost a dochází k velkému rozvoji slovní zásoby. Dítě se soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu unikají.

Dítě projevuje zvýšenou vnímavost k prostředí, je zvědavé, ale má ještě nízkou schopnost registrace podrobností. Charakteristická je v tomto období impulsivnost, přechody z radosti do smutku a naopak. Je optimistické, aktivní, projevující zájem. Dítě ale ještě nedokáže dlouhodobě sledovat cíl a soustředit se.

Dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností. Tento věk je vhodný pro rozvoj orientačních schopností. Ve vztazích k ostatním hraje velkou roli vstup do školy, dítě se začleňuje do skupiny, vznikají silnější kamarádské vztahy. Objevují se jemnější citové odstíny – smysl pro čest, pravdu, spravedlnost.

Dítě již dokonale ovládá základní pohybové činnosti typu lezení, běh, skok apod. Děti jsou v tomto období tělesně i psychicky dostatečně vyvinuté k osvojování nejrůznějších pohybových dovedností. Období mezi 8.-12. rokem označujeme jako „zlatý věk motoriky“, který představuje plodné období zdůrazňované obratností, pohyblivostí a rychlostí. Avšak vývojové zvláštnosti nevytvářejí vhodné podmínky pro rozvoj vytrvalostních a silových schopností. Pohybová výkonnost roste, nejsou větší rozdíly mezi chlapci a děvčaty, ale diferenciací rozvoje motoriky je značná.

Mladší školní věk je nejpříznivější období pro motorický vývoj a učení. Je to však období velmi citlivé pro vytváření kladného vztahu k pohybu a k vytváření si návyku pravidelně cvičit (Dovalil, 1992; Hájková et al., 2006; Křištofič, 2006; Vágnerová, 2000).

Starší školní věk (12-15 let)

Typické jsou četné nerovnoměrné biologické změny, odrážející se i v psychologickém vývoji. Velkou roli zde hraje puberta (11-12 až 15-16 let), která způsobuje zásadní změny ve vnitřním prostředí organismu. V důsledku hormonálního působení se urychluje růst, výrazněji

se mění hmotnost a výška těla. Vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, což je pro sport významné. Růst kostry a svalstva je nerovnoměrný.

Koordinace pohybů vede k blátivosti až neohrabanosti, může se objevit i nechť k pohybu, lenost. Koncem období se zdůrazňují mužské a ženské tělesné znaky, dochází k rozdílům v motorice.

Zvětšuje se okruh chápání, objevují se znaky logického a abstraktního myšlení, rozvíjí se paměť. Dítě v tomto období se vydrží delší dobu soustředit, má již vysoké předpoklady vyvíjet značnou duševní aktivitu. Dochází k výraznému prohloubení citového života, typická bývá náladovost.

Dítě začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, což někdy vede ke kritičnosti k okolí. Nastupuje silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny. Dítě navazuje hlubší přátelství a utvářejí se vztahy k opačnému pohlaví. Sledujeme i oddělené zájmy chlapců a dívek.

Zvyšuje se schopnost analýzy pohybu, děti rychleji a lépe chápou pohyb a jeho průběh. Tělesná výkonnost ještě nedosáhla svého maxima, přizpůsobovací schopnost je dobrá, což dává vhodné předpoklady pro trénink. Vývoj a růst stále pokračuje, osifikace kostí dále limituje výkonnost a zůstává omezujícím činitelem tréninku. Nastává nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, dosahuje se vrcholu obratnosti. Období 10-13 let je považováno za období velice příznivé pro získání „rychlostního základu“, který bychom neměli v tréninku zanedbat. Vlivem růstové akcelerace dochází často k špatnému držení těla (Dovalil, 1992; Hájková et al., 2006; Křištofič, 2006; Vágnerová, 2000).

Toufarová (2004) navíc uvádí dělení dětí a mládeže podle jejich věku: do 7 let, 8-10 let, 11-13 let a 14-16 let. Toto dělení se v praxi osvědčilo. Tvrdí, že nejmladší skupinou, se kterou se můžeme v aerobiku setkat, jsou děti ve věku do 7 let. V tomto věku ještě není vyvinutá kinestézie, koordinace mezi horními a dolními končetinami je slabá. Měli bychom tedy dbát na posilování pouze formou všestrannosti. Vše, co děti učíme, by mělo být formou hry. Kostra u dětí ve věku 8-10 let je měkká a při velkém a nežádoucím zatížení hrozí velké nebezpečí deformace. Stereotyp chůze je dokončen, v lekcích aerobiku ji lze již modifikovat. Děti lépe udrží pozornost na jednu činnost, lépe se s nimi pracuje. U dětí ve věku 12 let dozrává kinestézie, tudíž můžeme děti opravovat, zařazovat cviky v polovičním tempu i tempu. U dětí ve věku 14-16 let pokračuje růstová akcelerace, hrozí velké nebezpečí vadného držení těla. Mentální vývoj v 15 letech se velmi podobá IQ v dospělosti. V tomto období je vlivem hormonálních změn velmi často citová nevyrovnanost dětí, nervová

soustava je labilní. To všechno negativně ovlivňuje výkon dětí. Motivovat děti ke cvičení je velmi obtížné, stále musíme klást důraz na všestrannost.

Pro všechny věkové skupiny platí (Toufarová, 2004, 18):

- během vývoje se zdokonalují lokomoční pohyby
- je nutné preferovat všestrannost
- vývoj psychický je svázaný s vývojem fyzickým
- výkonnost je dána biologickým věkem
- funkční změny (tj. reakce na zátěž) jsou mnohem intenzivnější než u dospělých
- hrozí velké nebezpečí svalové nerovnováhy, proto je nutné vhodnými cviky posilovat a protahovat velké svalové skupiny zajišťující správné držení těla
- učíme děti při cvičení správně dýchat, upozorňujeme, kdy je nádech a výdech a pro větší účinnost dýchání také ukazujeme
- hypermobilní děti neprotahovat

2.4 Soutěže v aerobiku pro děti a mládež

Je logické, že když se někdo věnuje aerobiku delší dobu a dosáhne v něm jisté výkonnostní úrovně, pak má zájem porovnat své schopnosti s ostatními. Děti mají na výběr celou škálu soutěží pořádané pod hlavičkou Českého svazu aerobiku (ČSAE), který svou činnost zahájil v roce 1992. Jednotlivé soutěže se od sebe liší náročností a obtížností, a to od nejjednodušších (Skopová & Beránková, 2008; Toufarová, 2004).

Mezi hlavní soutěže pořádané ČSAE patří (Hájková et al., 2006, Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008; Toufarová, 2004):

Soutěžní Aerobik Master Class (SAMC)

Soutěž typu „*Master Class*“ je soutěží jednotlivců, kteří cvičí podle vyškoleného lektora. Pořádají se postupové soutěže vrcholící Mistrovstvím České republiky SAMC, nepostupové soutěže probíhají po celý rok. Jsou určeny pro zájemce z komerčních a rekreačních forem aerobiku, a to ve čtyřech věkových kategoriích: 8-10, 11-13, 14 – 17 a kategorie nad 18 let. Nejmladší kategorie 6-7 let nepostupuje do republikového finále, jedná se o tzv. „aerobik hrou“. Pro účast v takové soutěži je nutné se přihlásit u Českého svazu aerobiku.

Aerobik Team Show (ATS)

ČSAE organizuje tuto soutěž jako postupovou, soutěží se v pódiových skladbách aerobiku. Účelem je předvést skladbu aerobiku jako vlastní nacvičený program na konkrétní hudbu, v daném prostoru (12 x 12 metrů) a v čase (cca 3 minuty). Soutěží se opět dle věkových kategorií určených ČSAE, skladbu cvičí 7 až 20 cvičenců. Povolují se skladby bez náčiní, s náčiním nebo náradím. Z kvalifikačních soutěží pro oblast Čechy a Morava postupují nejlepší skladby do republikového finále.

Sportovní aerobik (SA)

Je nový atraktivní sport, vzniklý z tanečního komerčního aerobiku pocházející z USA a Austrálie. K velkému nárůstu zájmu o sportovní aerobik přispěla mistryně světa z roku 1997 Olga Šípková a další zlatí medailisté. Tato forma aerobiku si získala své nadšence i mezi mladšími věkovými kategoriemi. Soutěže jsou vypsány pro 3 až 5 členná družstva ve věkové kategorii 8-10 let. Další věkové kategorie 11-13 let (kadeti), 14-16 let (junioři), 17-19 let (mládež) soutěží za muže, ženy, v páru nebo v týmech. Závodní sestava má délku cca 2 minuty.

Fitness soutěže

Rozšíření sportovního aerobiku o populární závod je Fitness družstev FISAF. Jde o soutěž 5 až 8 členných družstev (oddíly, školy, sportovní kluby), které vystupují se svojí sestavou buď ve formě aerobiku, step aerobiku, funkky nebo hip hopu. Soutěže se mohou zúčastnit závodníci od 11 let. Soutěžní sestava má délku cca 2 minuty.

Toufarová (2004) navíc uvádí *Dětskou ligu aerobiku Zdeny Vitákové (DLA Z.V.)*. Tato soutěž není pod hlavičkou ČSAE. Je to klubová soutěž aerobiku určená dětem, které chodí do aerobiku 1 x – 2 x týdně. Soutěží se v pěti věkových a třech výkonnostních kategoriích. Do finální soutěže postupuje 20 nejlepších, ze kterých se pak určí prvních pět nejlepších. Na pravidla soutěže se vztahují autorská práva Mgr. Zdeňky Vitákové.

2.5 Historie aerobiku na Šumpersku

Aerobik má v České republice kořeny již v době existence Československé socialistické republiky. Jeho prvopočátky ovlivnilo tak zvané Cooperovo aerobní cvičení především vytrvalostního charakteru. Základy aerobního tance se objevují také v moderní i sportovní gymnastice. V její původní podobě šlo spíše o „aerobní gymnastiku“ s jednoduchými, atraktivními a vysoce účinnými cviky. Propagovala především vytrvalostní aktivity, kdy docházelo k rozvoji vytrvalosti, ke zvýšení aktivity a tělesné zdatnosti a v neposlední řadě také k prevenci proti civilizačním chorobám. Velký vliv na všechny v zahraničí i u nás, měla americká herečka Jane Fondová, která zpopularizovala aerobní gymnastiku. Bohužel hodiny cvičení nebylo zrovna šetrné ke kloubně-svalovým jednotkám. Toto cvičení oslovilo spoustu žen a dívek, které jej nazývaly *jazzgymnastikou*, ale také rytmickou gymnastikou. O tento „nový směr cvičení“ se zasloužil Karel Lambert, který se stal propagátorem cvičení na moderní rytmy u nás. Střídaly se zde jednotlivé prvky a hodiny nebyly vedeny v anglickém názvosloví. Tento název se udržel až do roku 1984. I v Šumperku se tento sport začal vyvíjet v takovéto formě. V tělocvičnách se cvičila tak zvaná Kalifornská metoda, kdy se jednoduché prvky střídaly v kratších časových intervalech (Dvořáček & Polách, 2012; Kováčová, 2002; Kováčová, 2011; Kyselovičová (in Labudová), 1995; Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008).

Místo jazzgymnastiky se začalo užívat označení aerobik, který vycházel z tradic a z vlivu novinek ze zahraničí. O to se u nás postarala organizace Sportpropag, která přišla se systémem školení a cvičitelů pro tělovýchovné služby a poskytovala rovněž metodické materiály. Významnou osobností v gymnastice ve spojení s moderního pohybu s hudbou je Zlata Wálová, která spolu s Helenou Jarkovskou sepsaly knihu současných a moderních cvičení (Kováčová, 2011; Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008).

Podle Dvořáčka & Polácha (2012, 91) byla první vlna aerobního cvičení v Šumperku spojena se jménem Hany Bendové, která působila v kurzech pro veřejnost, organizovaných domem kultury, přibližně od roku 1984. Lekce byly tenkrát ještě v rychlém tempu, obsahovaly hodně poskoků, tvořily se krátké celky z jednotlivých prvků.

Velký boom nastal převážně po roce 1989, kdy se otevřely hranice a vliv ze zahraničí byl daleko větší. Vznikala první soukromá fitcentra, školící organizace apod. Aerobik dostal zdravý základ, byla vytvořena nová skladba hodin, které musela splňovat mezinárodní zdravotní pravidla. Součástí hodiny muselo být úvodní zahřátí v low impact, začaly se

používat pomůcky, byl propracován systém symetrických choreografií. S novou dobou přišla také změna v oblečení. Z původních dressů, upnutých punčoch a piškotů (cviček) na nohách se cvičenky a cvičenci začali v roce 1990 oblékat do slušivých, pohodlných úborů a pevné sportovní obuvi. Česká republika sklízela i mezinárodní úspěchy v oblasti sportovního aerobiku, vrcholového sportu, který se vyvinul z rekreačního aerobiku. V roce 1997 získala titul mistryně světa Olga Šípková (Dvořáček & Polách, 2012, Kováčová, 2011; Macáková, 2001; Skopová & Beránková, 2008).

V 90. letech 20. století jsou hlavními propagátorkami aerobiku v Šumperku lektorky: od roku 1991 – Hana Bendová, cvičící i nové metody step aerobiku, dále Martina Lokšíková, Věra Nedomová, Iveta Rabenseifnerová, Dana Vláčelová, Ivana Kranichová, Zdenka Králová, Jaroslava Šafařová, Dana Müllerová, P. Kašparová, M. Zajícová, H. Plachá a další (Dvořáček & Polách, 2012, 91).

Aerobik pro děti se v Šumperku začal vyvíjet cca od roku 1996 pod hlavičkou Domu dětí a mládeže U Radnice. Lektorka Věra Formánková usilovala o propagaci této pohybové aktivity zprvu pro zájemce v hodinách tělesné výchovy jako akce „sport proti drogám“. Tuto nabídku na obohacení školní výuky využily základní a střední školy v Šumperku. Lektorka Angi Samcová přispěla k další podobě dětského aerobiku. Věnuje se dětem v rámci tvorby pódiových kolektivních skladeb. Přibližně kolem roku 2002 začal Dům dětí a mládeže u Radnice vyučovat aerobik v některých mateřských školách v Šumperku a okolí. Díky velkému ohlasu se zde již vytvořila skvělá tradice (Dvořáček & Polách, 2012).

Aerobik jako sportovní odvětví získal i v Šumperku mnohá významná ocenění. Dům dětí a mládeže U Radnice se snaží vychovávat mladé talenty a dále jim dává možnost přestupu do kvalitních sportovních center ve větších městech naší republiky. Děti zde pracují na úrovni rekreačního aerobiku a účastní se soutěží po celé republice (Dvořáček & Polách, 2012).

K nejlepším výsledkům, které dívky přivezly ze soutěží, na nichž reprezentovaly město Šumperk, patří (Dvořáček & Polách, 2012):

2005

- město Šumperk získalo poctu nejvyšší soutěží Miss aerobiku České republiky, hlavní miss aerobik České republiky se stala cvičenka DDM U Radnice Nikola Vykydalová, bronzovou medaili si přivezla členka stejného týmu Monika Žouželová z Mistrovství České republiky v Praze v soutěží SAMC

2006

- zlatá medaile na SAMC Praha – Alena Kováčová (DDM U Radnice)
- bronzová medaile na soutěži v aerobiku středních škol v Přerově – Z. Adamcová

2007

- zlatá medaile na SAMC Praha – v kategorii 11-13 let Aneta Hetmánková (DDM U Radnice)
- stříbrná medaile – Denisa Venosová (DDM U Radnice)
- bronz – Nikola Vicencová (DDM U Radnice) v kategorii 8-10 let
- devět dívek v padesátce nejlepších z České republiky v soutěži MISS aerobik, čtyři v nejlepší třicítce a M. Klimešová v televizním finále a desítce nejlepších v Praze
- Miss aerobik České republiky

2008

- zlatá medaile v pódiových skladbách v Praze – týmy FITACTIVE TEAM DDM U Radnice a FIT Klub A. Samcové

2009

- stříbrná medaile Karin Zemanové a šesté místo Matyldy Königové v republikové soutěži SAMC v 1. kategorii, v dalších kategoriích zlatá medaile Denisy Venosové a páté místo Anety Hetmánkové

Dům dětí a mládeže U Radnice spolupracuje s významnými osobnostmi z oblasti vrcholového aerobiku. Dívky jezdí na sportovní tábory s mistry světa K. Protivínskou, J. Strakošem a jinými, účastní se seminářů se zahraničními prezentéry aerobiku a získávají tak cenné zkušenosti. V současné době se aerobik cvičí na většině mateřských, základních i středních škol v Šumperku (Dvořáček & Polách, 2012) (Obrázek 1 a viz. Příloha č. 4 a 5).



Obrázek 1.

FITACTIVE TEAM U RADNICE Šumperk a soutěž MISS AEROBIK Šumperk

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Hlavní cíl

Cílem této bakalářské práce bylo zmapovat a vyhodnotit postavení a význam aerobiku v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže v okrese Šumperk.

3.2 Dílčí cíle

- Zjistit a vyhodnotit jaké postavení zaujímá aerobik v podvědomí dětí
- Zjistit a vyhodnotit počty a věkové kategorie dětí v aerobiku
- Zjistit a vyhodnotit úroveň pokročilosti dětí v aerobiku
- Zjistit a vyhodnotit kvalifikaci trenérů/lektorů v aerobiku

3.3 Problémové otázky

1. V kterém městě na Šumpersku bude aerobik nejvíce preferovanou volnočasovou aktivitou dětí a mládeže?
2. Které jiné druhy pohybových aktivit budou nejvíce oblíbené u dětí a mládeže?
3. Kdo se nejvíce podílel při rozhodnutí dívek v provozování aerobiku?
4. Je aerobik součástí hodiny tělesné výchovy na základních školách?

3.4 Úkoly práce

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

4 Metodika

4.1 Charakteristika sledovaného souboru

V naší bakalářské práci jsme oslovili dva soubory respondentů.

A) Sledovaný soubor tvořilo 426 dětí z vybraných ZŠ a DDM ($n=426$). Z toho 125 dětí bylo z města Šumperk ($n_S=125$), 217 dětí ze Zábřehu ($n_Z=217$) a 84 dětí z Mohelnice ($n_M=84$). Z celého sledovaného souboru bylo 240 dívek a 186 chlapců (Tabulka 1).

Tabulka 1. Základní charakteristiky sledovaného souboru (děti a mládež)

Celkem oslovených (n)	Pohlaví		Věková kategorie		
	Chlapci	Dívky	7-9 let	10-12 let	13-15 let
426	240	186	120	171	135

B) Druhý soubor tvořili lektoři aerobiku z vybraných měst na Šumpersku. Oslovili jsme celkem $n=7$ lektorů od věku 15 do 48, co se týče pohlaví, byly to jen ženy.

4.2 Metody sběru dat

Použili jsme metodu anketního šetření. Sestavili jsme dva druhy anketních listů, jeden byl určený dětem od 7 do 15 let, druhý byl navržený speciálně pro lektory aerobiku. Anketní list č. 1 pro soubor respondentů A (děti) se skládal z 12 otázek (viz. Příloha č. 1). Obsahoval 1 otázku uzavřeného charakteru a 11 otázek otevřeného charakteru. Anketní list se skládal ze dvou částí. První část, obecná, byla určena všem dětem a obsahovala otázky týkající se např. pohlaví, věkové kategorie, PA, které se věnují mimo školní TV, znalosti pojmu aerobik atd.

Druhá část anketního listu č. 1, specifická, byla určena jen respondentům, kteří odpověděli, že se věnují aerobiku. Zde jsme zjišťovali počet hodin navštěvovaných za týden, úroveň dětí a kdo se nejvíce podílel při rozhodování dětí v provozování aerobiku.

Anketní list č. 2 určený souboru B (lektori aerobiku) se skládal z deseti otázek (viz. Příloha č. 2). Obsahoval dvě otázky uzavřeného charakteru a osm otázek otevřeného charakteru. Anketním listem jsme zjišťovali odpovědi na otázky týkající se např. pohlaví, věku lektora, místa působení, kvalifikace pro aerobik atd.

Před realizací anketního šetření na základních školách jsme nejprve zažádali o povolení uskutečnění výzkumu ředitele škol. Po jeho svolení jsme společně vybrali třídy dle věkové kategorie, jak nám nabízel anketní list. Průzkum probíhal většinou ve třetích, pátých a osmých třídách vždy po jedné třídě obvykle s cca 25 žáky. V Domě dětí a mládeže jsme po předchozí domluvě navštívili hodiny aerobiku v kategoriích od 7 do 15 let. Souhlas rodičů k vyplnění anketních listů nebyl nutný.

Anketní listy byly předkládány respondentům přímo ve vyučovacích hodinách a v hodinách zájmových útvarů určených dětem a mládeži. Všichni respondenti byli před vyplněním anketního listu obeznámeni s jeho náležitostmi. V případě nejasností jsme pomohli dětem s vyplněním anketního listu. Respondenti odpovídali písemně na otázky přímo do vytištěných formulářů. Vyplnění anketních listů probíhalo anonymně. Nikdo z oslovených respondentů neodmítl anketní list vyplnit. Studie se zúčastnili dobrovolně. Návratnost anketních listů tedy byla 100%.

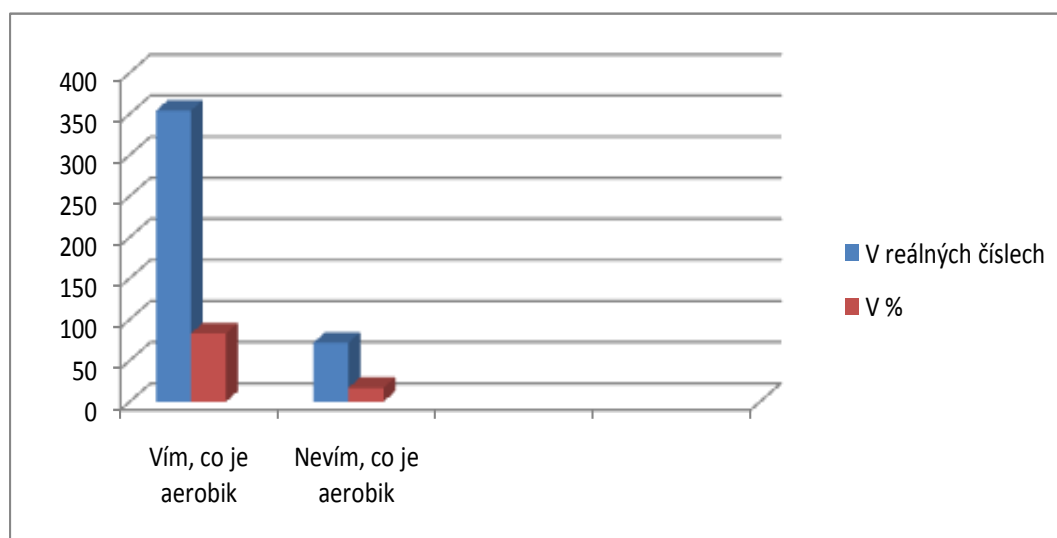
4.3 Metody zpracování dat

Jednotlivé položky jsou vyhodnoceny v četnostech. Získaná data byla vyjádřena v reálných a procentuálních hodnotách. Pro zpracování dat jsme použili program Microsoft Office Excel 2007, Microsoft Office Word 2007 a ruční výpočty. Data byla zpracována a prezentována v přehledných tabulkách a grafech.

5 Výsledky

Otázkou č. 1 jsme zjišťovali, jak děti vnímají pojem aerobik. Z n=426 respondentů 354 znalo pojem aerobik (což je 83 % z dotazovaných). Zbýlých 17 % se s tímto termínem neseťkalo (Graf 1).

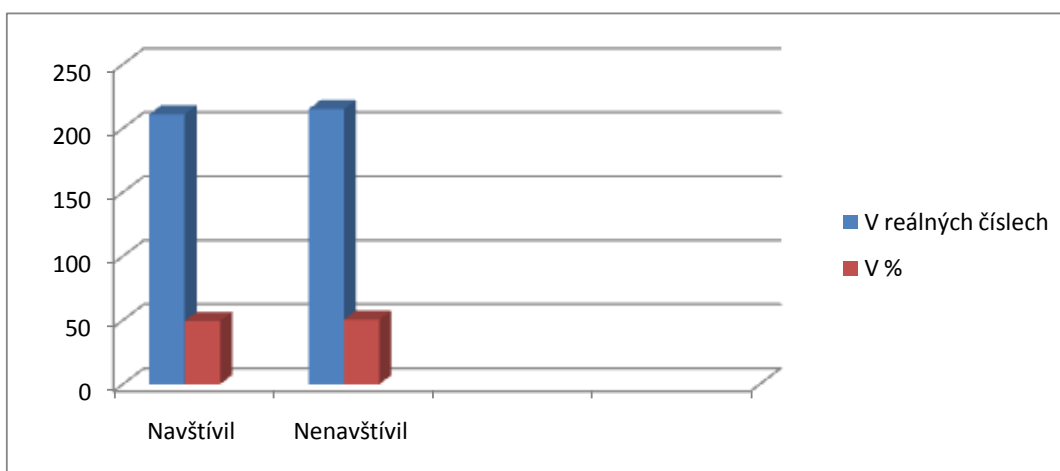
Graf 1. Porovnání odpovědí na otázku „Víš, co to je pojem aerobik?“



Zajímalo nás, kde se děti s termínem aerobik setkaly. Jestli se byly někdy podívat na nějaké hodině aerobiku. A zda mají s aerobikem nějaké zkušenosti?

Na otázku: Navštívil jsi někdy nějakou hodinu aerobiku, 211 dětí z $n=426$, což představuje 49,5 %, odpovědělo, že byly někdy na hodině aerobiku. Druhá polovina dětí ($n=215=50,5$ %) odpověděla, že nikdy nenavštívily hodinu aerobiku (Graf 2).

Graf 2. Porovnání odpovědí na otázku „Navštívil jsi někdy nějakou hodinu aerobiku?“



Jak moc je aerobik preferovanou PA u dětí na Šumpersku? Z anketních listů jsme zjistili, že z $n=426$ aerobik cvičí pouze 90 dětí, což představuje pouhých 21,1 %. Zbýlých 258 dětí (60,6 %) se věnuje jiným pohybovým aktivitám a 78 dětí (18,3 %) přiznalo, že se nevěnují žádné PA.

Zjistili jsme, že aerobik je přitažlivý pouze pro dívky. Je oblíbený u 90 dívek (37,5 %) z celkem oslovených (n=240). Při rozdělení dívek do věkových kategorií jsme zjistili tyto hodnoty (Tabulka 1).

Tabulka 1. Rozdělení dívek cvičících aerobik do věkových kategorií

Celkem dotazovaných dívek (n)	Věkové kategorie		
	7-9 let	10-12 let	13-15 let
90 (37,5 %)	26 (28,9 %)	45 (50 %)	19 (21,1 %)

Dále jsme prostřednictvím anketních listů zjišťovali, zda se dívky věnují aerobiku závodně nebo volnočasově a kolikrát týdně navštěvují aerobik. Závodní aerobik cvičí dívky vícekrát týdně, kdežto volnočasovému aerobiku se věnují jedenkrát nebo dvakrát do týdne. (Tabulka 2).

Tabulka 2. Zařazení dívek do aerobiku dle jejich subjektivního názoru

Aerobik (n)		90
Věnuješ se aerobiku závodně nebo volnočasově?	Závodně	27
	Volnočasově	63
Kolikrát týdně navštěvuješ aerobik?	1x týdně	68
	2x týdně	14
	Vícekrát týdně	8

Pro zajímavost jsme zjišťovali, do které úrovně pokročilosti se dívky subjektivně řadí. Nejvíce dívek se řadí mezi mírně pokročilé a pokročilé, naopak pouze dvě dívky se řadí mezi profi (Tabulka 3).

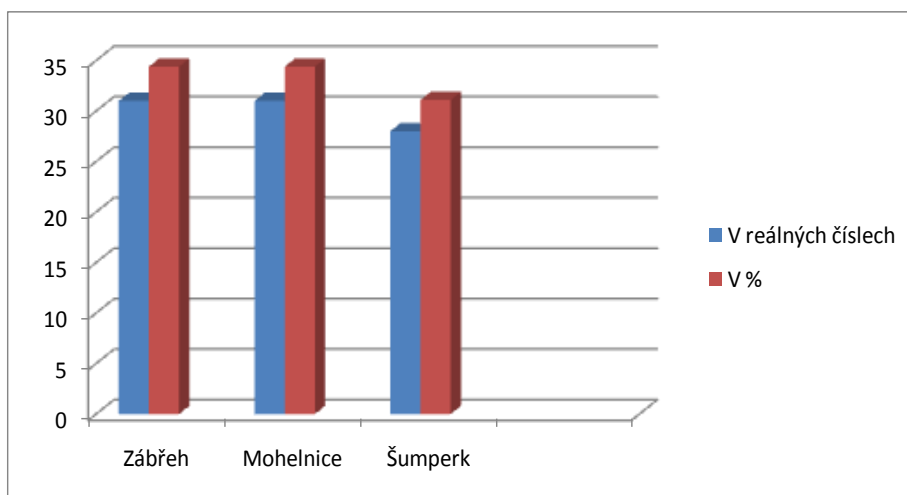
Tabulka 3. Úroveň dívek v aerobiku dle jejich subjektivního názoru

Aerobik (n)		90
Do které úrovně pokročilosti se řadíš?	Začátečník	26
	Mírně pokročilý	32
	Pokročilý	30
	Závodní	2

U lektorů jsme zjišťovali jejich kvalifikaci pro aerobik. I to může hrát důležitou roli při rozhodování dětí v provozování aerobiku. Z oslovených lektorů (n=7) pouze 2 mají kvalifikaci pro aerobik. Jedna uvedla: „1. stupeň – česká škola aerobiku Heleny Jarkovské“, druhá uvedla „lektorka“.

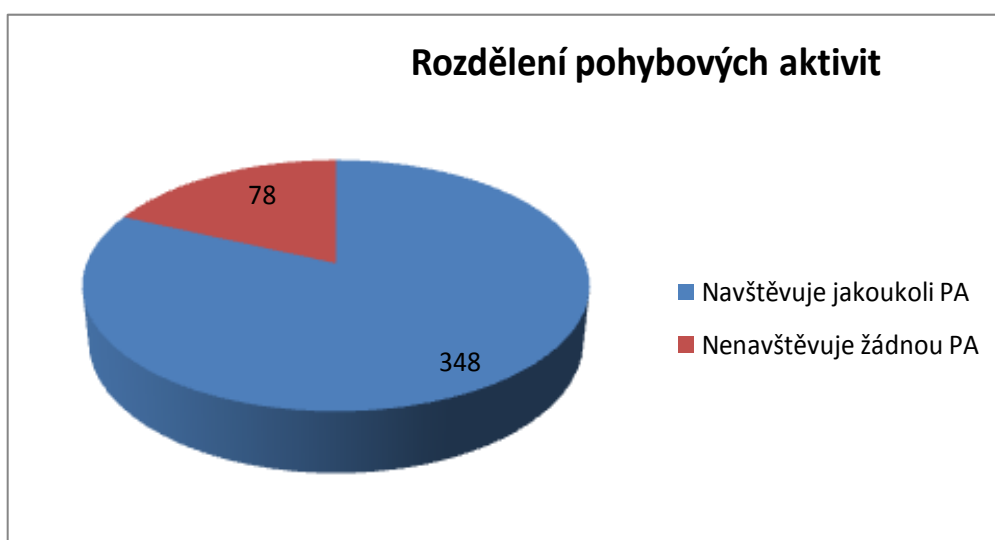
Aerobik cvičí konkrétně 28 dívek z n=90 v Šumperku a 31 dívek v Zábřehu, stejně tak i v Mohelnici (Graf 3).

Graf 3. Srovnání měst v okrese Šumperk s největším zájmem o aerobik



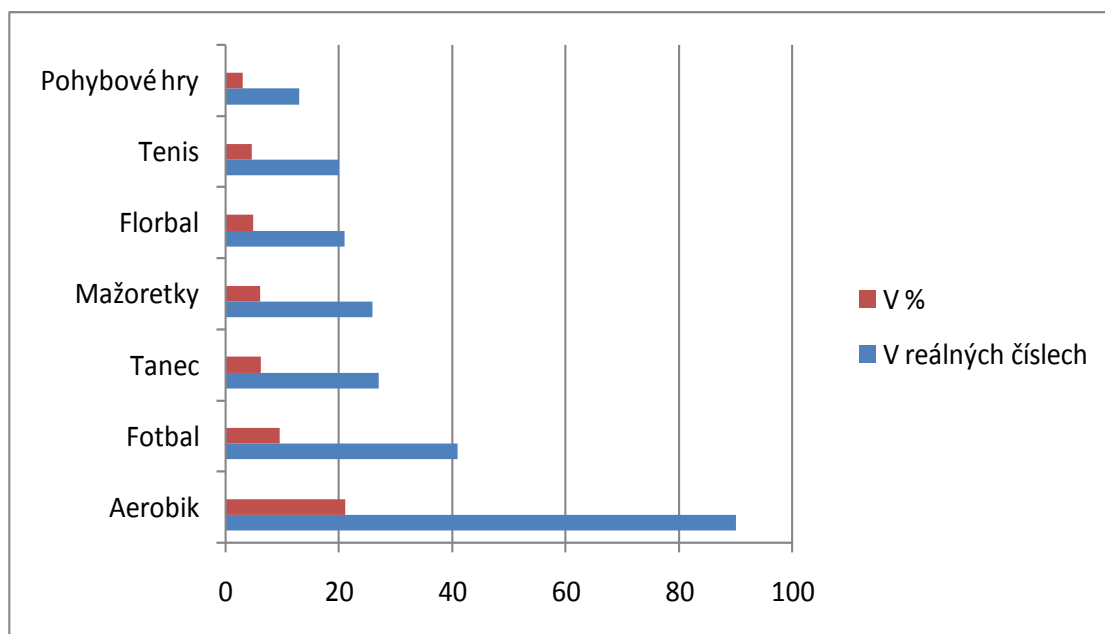
Co se týče pohybové aktivity mimo školní TV, 348 dětí se věnuje jakékoliv PA (včetně aerobiku) a 78 dětí se nevěnuje žádné PA (Graf 4)

Graf 4. Rozdělení pohybových aktivit u dětí a mládeže



Z grafu 5 můžeme vyčíst, kterým PA se děti věnují ve volném čase a které druhy PA děti preferují.

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



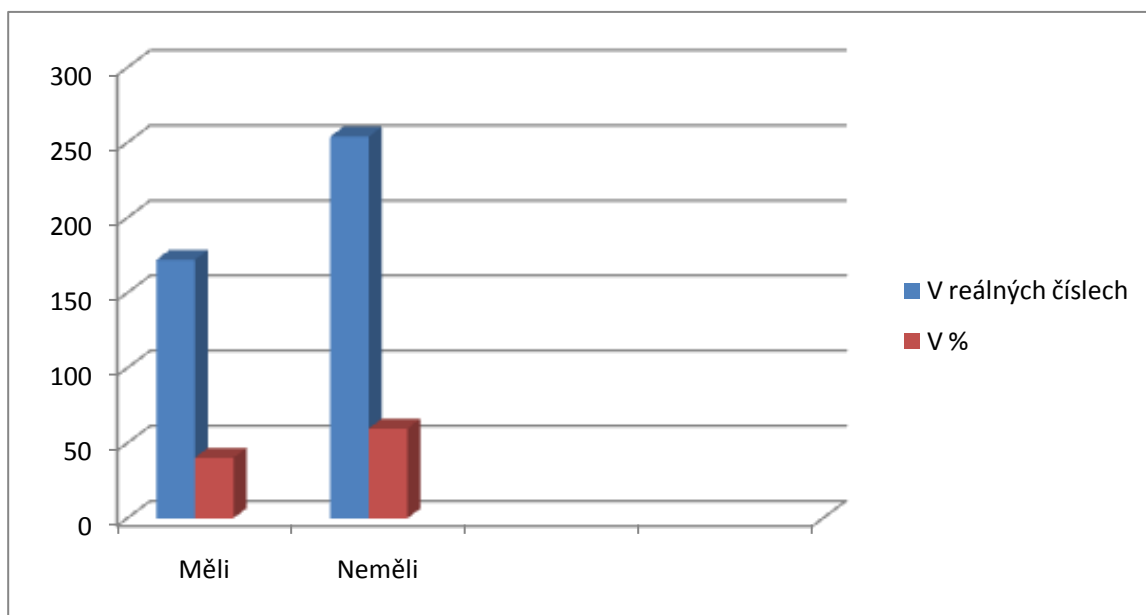
Pro zajímavost uvádíme i další PA, které se občas v anketních listech objevily. U chlapců je to např. cyklistika, basketbal, volejbal, plavání, hasiči, lední hokej, úpolové sporty. Naopak u dívek vede např. jízda na kole a in-linech, sportovní hry, běh, volejbal, plavání nebo atletika.

Zajímalo nás také, kdo se nejvíce podílel při rozhodnutí dívek chodit do kroužku aerobiku. Nejvíce dívek odpovědělo, že se do aerobiku přihlásily samy z vlastního popudu (to představuje 51,1 %). 28,9 % dívek uvedlo, že k aerobiku je přivedla kamarádka a zbývajících 20 % uvedla rodiče/příbuzné, kteří je přiměli navštěvovat aerobik.

Na hodinách aerobiku se dívkám nejvíce líbí hudba a nacvičování choreografií (44,5 % dívek z celkového n=90). Dále je to samotný aerobik jako druh PA, který dívky uvedly v anketním listu (31 %). Potom jsou to kolektiv (14,5 %) a lektorka (10 %).

40,3 % dotazovaných dětí (172 z n=426) odpovědělo, že se s aerobikem setkaly přímo v hodině povinné školní TV. Převažující většina dětí 254 (59,7 %) se v hodině TV nikdy s aerobikem nesečkala (Graf 6).

Graf 6. Porovnání odpovědí na otázku „Měl jsi někdy v tělesné výchově hodinu aerobiku?“



6 Diskuse

V současnosti patří aerobik mezi pohybovou aktivitu, která je preferována jak studentkami, tak i učiteli na základních a středních školách (Pelclová, Frömel, Sigmund, Skalík, 2003, 23). Ze získaných výsledků (Graf 1) vidíme, kolik dětí zná pojem *aerobik*. To představuje 83 % všech dotazovaných. Více než polovinu tvoří dívky (62 %), zbytek chlapci (38 %). Pouhých 17 % respondentů odpovědělo, že neví, co pojem aerobik je. Dívek bylo 29 %, chlapců poněkud více, 71 %.

Kladných a záporných odpovědí na otázku, zda někdy navštívili hodinu aerobiku, bylo téměř stejně, tj. 50 %. Také vyplývá, že dívek bylo poměrně více než chlapců při kladné odpovědi, naopak při záporné, bylo více chlapců (Graf 2).

Výsledky anketního šetření nám dále říkají, že aerobik není zase až častou pohybovou aktivitou provozovanou v rámci hodiny školní TV, nicméně je do hodin TV zařazován. 40 % z celkového počtu dotazovaných odpovědělo kladně na otázku, zda měl někdy v TV hodinu aerobiku, 60 % odpovědělo záporně (Graf 6). Cíle školní TV by měly být ve větší míře plněny prostřednictvím oblíbených pohybových činností a právě aerobik může napomoci k plnění méně přitažlivých, ale z hlediska rozvojového, zdravotního, či kondičního nezbytných cílů (Pelclová, Frömel, Sigmund, Skalík, 2003, 23). Ke zkvalitňování školní TV přispívá i využívání různých druhů aerobiku, který dnes patří mezi vyhledávané pohybové aktivity. V současnosti je nejoblíbenějším aerobikem step aerobik, který je díky jednoduchým pohybům lehce zvladatelný i ve školní TV (Strešková, 1994, 36). Na základě tohoto tvrzení můžeme aerobik doporučit jako zpestření běžné hodiny tělesné výchovy na školách.

Také Toufarová (2003, 4) potvrzuje ve svých studiích, že nové a nové lektorky aerobiku začínají pracovat s dětmi v rámci oddílů a kroužků aerobiku, učitelky a vychovatelky zkoušejí se svými žáky při hledání nových forem tělesné výchovy právě aerobik.

Současný stav a trend v preferenci určitého druhu pohybové aktivity a ve struktuře sportovních zájmů dokumentuje u dívek i chlapců na základních a středních školách značnou stabilitu. U dívek dominuje zejména plavání, tanec a bruslení. Za důležitý považujeme mírný pokles zájmu o sportovní hry (prioritní je zájem o volejbal) a růst zájmu o aerobic (Frömel et al, 1999, 29). Získané výsledky částečně potvrzují tyto závěry. Na Šumpersku jednoznačně dominuje zájem o aerobik, dále jsou to mažoretky či jakýkoliv tanec, tenis, jízda na koni. Dalšími zájmy jsou plavání a bruslení. V oblíbě jsou také sportovní hry.

Chlapci preferují plavání, sportovní hry, bruslení a sjezdové lyžování. Poněkud překvapivý je s věkem klesající zájem o bruslení (zahrnuje i kolečkové) (Frömel et al, 1999, 29). Námi zjištěné výsledky naznačují, že na Šumpersku u chlapců dominuje naopak fotbal, florbal, pak následují sportovní hry a tenis. Zájem o bruslení (hokej) v Šumperku stále přetrvává.

Podle Frömela et al (1999, 29) však u dívek jednoznačně dominuje estetické zaměření, zatímco u chlapců kondiční zaměření pohybové aktivity. Tento fakt lze našimi výsledky průzkumu potvrdit.

Našimi výsledky jsme dospěli k závěru, že na Šumpersku cvičí aerobik 90 dívek z celkem dotazovaných (n=240) ve věku od 7 do 15 let. To představuje téměř 40 %, což je více než 1/3 všech dotazovaných dívek. Při komparaci vyučovacích jednotek aerobiku v České republice a v Polsku došli Pelclová, Frömel, Sigmund & Skalík (2003) k závěru, že aerobik patří mezi pohybovou aktivitu preferovanou studentkami středních škol v olomouckém i katowickém regionu.

Ze získaných výsledků (Tabulka 1) vidíme, že největší zájem o aerobik je v kategorii 10-12 let, a to 45 dotazovaných. Jde tedy o nejčastější věkovou kategorii objevující se v aerobiku. V tomto věku dívky nejvíce zajímá aerobik. Poté následuje kategorie 7-9 let s 26 dotazovaných. V tomto věku dívky (děti obecně) projevují velký zájem o pohybové aktivity. Naopak s přibývajícím věkem tento zájem klesá, kde v kategorii 13-15 let odpovědělo jen 19 dívek. Získané výsledky jednoznačně potvrzují závěry (Frömel, Chmelík et al., 2007), že s narůstajícím věkem chlapců i děvčat dochází k největšímu poklesu v intenzivní pohybové aktivitě. Pro zlepšení stavu nebo alespoň eliminaci dalšího poklesu provozování intenzivní pohybové aktivity je nezastupitelná role povinné školní TV a požadavky kladené na fyziologické efekty vyučovacích jednotek tělesné výchovy

Toufarová (2003) tvrdí, že rozvoj dětského aerobiku neslábne. Stále více dětí začíná aerobik cvičit, pořádá se daleko větší množství soutěží v aerobiku pro děti.

Námi získané výsledky ukazují, že aerobik se nejvíce soustřeďuje do měst Zábřeh a Mohelnice, kde počet dotazovaných byl 31, v závěsu je pak Šumperk s 28 dotazovanými. Z toho můžeme usoudit, že počet dívek je ve všech třech městech takřka stejný (Graf 3). V Šumperku je zájem o aerobik spíše z hlediska závodního. Šumperk patří mezi města, kde je aerobik v oblibě, vždyť jedna z Miss Aerobic Nikola Vykydalová pochází z tohoto města. Ale i ve volnočasovém aerobiku můžeme najít pár mladých talentovaných dívek, které se účastní

soutěží. Naopak aerobik v Mohelnici a v Zábřehu je spíše zaměřený na volnočasovou pohybovou aktivitu s žádnou nebo minimální možností účasti na soutěžích.

Z výsledku tedy vyplývá, že 70 % dívek uvedlo aerobik jako volnočasovou aktivitu, 30 % závodní aktivitu. Z anketních listů jsme získali výsledky o úrovni pokročilosti (Tabulka 3). 36 % dívek se řadí mezi mírně pokročilé, 33 % jsou pokročilí, 29 % dívek jsou začátečníci a pouhé 2 % se řadí mezi profi (závodní). Můžeme tedy usoudit, že na Šumersku je nejvíce dívek spadající do úrovně mírně pokročilí až pokročilí. To znamená, že Šumpersko má docela dobré zázemí a šikovné lektory, kteří dovedou dívky až na takovou úroveň pokročilosti. S tím také souvisí počet tréninků za týden. Z anketního šetření vyplývá, že 75,6 % dívek provozuje aerobik 1x týdně, 15,6 % 2x týdně. Zbývajících 8,9 % se věnuje aerobiku vícekrát týdně (Tabulka 2).

Existuje řada faktorů, které se podílejí při rozhodování dívek v provozování aerobiku. Chtěli jsme zjistit, kdo přivedl dívky k nápadu navštěvovat aerobik. Nejvíce dívek odpovědělo, že se rozhodly samy z vlastního zájmu. Představují tak nadpoloviční část všech dotazovaných (59 %). 29 % uvedlo, že je k aerobiku přivedla kamarádka. Nejméně pak odpověď rodiče/příbuzní (20%). Druhá otázka zjišťovala, co se jim na hodinách aerobiku nejvíce líbí. Dívky oslovila především hudba a taneční prvky (44,5 %), při kterých se mohou předvádět, a které aerobik nabízí oproti jiným PA. O něco méně je potom v oblibě samotný aerobik jako druh sportu. Také kolektiv a atmosféra v aerobiku hrají důležitou roli pro volbu dané PA. To nejvíce preferuje 14,5 % dívek. Nejméně podstatná je potom osobnost lektorky (10 %).

Lektoři výrazně ovlivňují lekce aerobiku a jsou tím nejdůležitějším faktorem. Na nich záleží, jestli budou děti v aerobiku pokračovat nebo raději zvolí jinou pohybovou činnost. Jak nám výsledky prokázaly, pouze dvě lektorky (n=7) mají kvalifikaci pro aerobik. I toto může být důvod, proč odpověď „lektorka“ skončila v žebříčku oblíbenosti na posledním místě. Nejen dostatečné vzdělání ovlivňuje lektorovu osobnost, ale měl by také splňovat tři základní předpoklady: musí mít rád lidi, musí se o ně dostatečně zajímat a měl by mít na paměti, že se stále musí něco nového učit (Kováčová, 2002; Macáková, 2001).

S tím také souvisí i doba, po kterou se lektor věnuje své profesi. Nejdělsí doba uvedená v anketě je 30 let a 17 let, pak následuje 7 let a nakonec jsou to 2 roky. I dlouholetá zkušenost s touto profesí ovlivňuje rozhodnutí dětí v provozování aerobiku. Samozřejmě musíme počítat i s tím, že každé začátky jsou obtížné a to i v úloze lektora.

Zjišťovali jsme také, jaký mají názor týkající se zájmu dětí a mládeže o aerobik v současné době. 5 lektorů je toho názoru, že zájem o aerobik je dobrý – záleží na propagaci a lektorce, průměrný – jako u různých sportů, děti více sedí u počítače. Naopak 2 lektorky mají pocit, že zájem o aerobik výrazně klesá.

Je zajímavé, že 78 dětí, což není vysoké procento (18,3 %), se vůbec nevěnuje aerobiku, ani žádné jiné volnočasové PA (Graf 4). Pohybovou aktivitu pouze vykonávají v rámci povinné školní TV. Při kategorizaci na pohlaví je to konkrétně 35 dívek a 43 chlapců. Pavlíková (in Tilinger, Perič, 1997) tvrdí, že dochází k poklesu pohybových a tělovýchovných činností v denním režimu mladistvých a dokonce i u dětí. Právě u nich by pohybová a sportovní aktivita měla zaujímat přední místo ve volném čase jako předpoklad zdravého způsobu života. Ve svém šetření dospěla k výsledku, že mezi nejfrekventovanější zájmy v struktuře volného času patří sledování televize, poslech hudby, čtení (u dívek), posezení s přáteli, kino a divadlo.

6.1 Limity studie

1. Pravděpodobně došlo k méně vhodné formulaci otázky v anketním listu č. 1 pro soubor respondentů A (otázka č. 3 a otázka č. 12).
2. Absence otázky týkající se např. délky provozování PA aerobiku.
3. Duplikace některých respondentek při anketním šetření na ZŠ a zároveň v DDM.

7 Závěry

Aerobik navštěvuje 90 dívek z celkového počtu dotazovaných (n=426), což představuje 21 %. Konkrétně z celkového počtu dotazovaných dívek (n=90) je to 37,5 %. U dívek má aerobik dominantní význam především z hlediska estetického zaměření pohybových aktivit.

83 % dětí má představu, co znamená pojem *aerobik*. Polovina dětí přiznala, že někdy navštívily nějakou hodinu aerobiku.

Bylo zjištěno, že aerobik bývá zařazen do povinné školní TV, protože 40 % dětí odpovědělo, že mají aerobik v tělesné výchově.

Největší zájem o aerobik je v kategorii 10-12 let, což představuje 50 % dívek cvičících aerobik. V kategorii 7-9 let je 29 % zastoupení dívek a nejmenší zájem o aerobik je v kategorii 13-15 let (21 %).

Na Šumpersku se můžeme setkat s dívkami všech úrovní pokročilosti. Nejvíce se jich řadí mezi mírně pokročilé (36 %), dále následují pokročilé (33 %), poté začátečnice (29 %) a nakonec profi (2 %).

Ve vybraných městech v okrese Šumperk bylo zjištěno, že aerobik je nejvíce preferovanou volnočasovou aktivitou dětí a mládeže v Zábřehu a v Mohelnici (34,4 %). V Šumperku je číslo o něco menší (32,2 %).

Kromě aerobiku se děti věnují i jiným pohybovým aktivitám. Konkrétně u dívek jsou to mažoretky, tanec, tenis a jízda na koni. U chlapců jednoznačně dominuje fotbal, florbal, pohybové hry a tenis.

Rozhodujícími faktory pro provozování aerobiku u dětí a mládeže je hlavně hudba s tvorbou choreografií. Rozhodnutí chodit do aerobiku záviselo především na dívkách samotných nebo byly ovlivněny svými kamarádkami.

Z celkového počtu dotazovaných lektorů (n=7) pouze 2 uvedli, že mají kvalifikaci pro aerobik. Zbýlých 5 nemá žádnou kvalifikaci, s vedením aerobiku teprve začínají. Nicméně uvažují o získání kvalifikace.

Výsledky našeho šetření budou poskytnuty pracovníkům škol a DDM k případnému zamyšlení se nad situací pohybových aktivit na Šumpersku.

Tato práce vznikla za účelem zmapovat situaci aerobiku na Šumpersku, neboť aerobik má zde dlouholetou tradici. Zrodily se zde velké „hvězdy“, které pod vedením zkušených lektorů dosahují významných ocenění.

8 Souhrn

Tato bakalářská práce na téma Postavení aerobiku dětí a mládeže v okrese Šumperk byla rozdělena na dvě části. První část charakterizuje vysvětlení *aerobiku* a jeho význam. Práce se věnuje také rozdělení aerobiku dle různých hledisek, zaměřuje se především na aerobik dětí a mládeže. V neposlední řadě práce popisuje historii aerobiku a věnuje pozornost převážně nejdůležitějším momentům aerobiku na Šumpersku. Díky své dlouholeté tradici má zde aerobik docela dobré postavení v oblasti volnočasových pohybových aktivit.

V metodické části zkoumaný soubor tvořili dvě skupiny respondentů A a B. První skupinou byly děti a mládež (n=426) a druhou skupinou byli lektori (n=7) z vybraných měst na Šumpersku. K zjištění názorů respondentů a odpovědí jsme použili dva anketní listy (č. 1 a 2). Poté jsme vyhodnotili jednotlivé četnosti, které jsme zaznamenali do tabulek a grafů a vyjádřili v procentech a v reálných číslech.

Po vyhodnocení anketních listů jsme dospěli k faktu, že aerobik je populární u více než 1/3 dívek, což představuje 37,5 %. Očekávali jsme poněkud vyšší procento, neboť aerobik na Šumpersku má dlouholetou tradici. V současné době zájem o aerobik klesá, pouze dívky projevují zájem o tuto aktivitu a to nejvíce ve věkové kategorii 10-12 let. Dívky se věnují aerobiku spíše volnočasově, závodnímu aerobiku se věnuje jen pár dotazovaných.

Také bychom doporučili aerobik více zařadit do hodin školní TV, neboť pohybová úroveň žáků se obecně zhoršuje. A právě díky aerobiku, bychom mohli hodinu „oživit“ a vzhledem na jeho jednoduchý pohybový základ tak přivést děti k vyššímu zájmu o pohyb.

Mezi dětmi jsou v oblibě i jiné PA, např. tanec a mažoretky u dívek, u chlapců je to fotbal nebo florbal. Obecně lze tvrdit, že chlapci dávají přednost kondičnímu zaměření pohybových aktivit, zatímco u dívek dominuje estetické zaměření.

Součástí bakalářské práce je i obrazová příloha, která obohacuje teoretickou část.

Výsledky našeho šetření poslouží pracovníkům škol a DDM k případnému zamyšlení se nad situací pohybových aktivit na Šumpersku.

9 Summary

This bachelor thesis aimed at The position of children's and youth's aerobics in Šumperk district was divided into two parts. In the first one we characterize the concept aerobics and its meaning. Then we introduce the division of aerobics according to various points of view, focusing mainly on children's and youth's one. Last but not least we focused on history of aerobics and pay attention to primarily the most important moments of aerobics in Šumperk district. Due to its long-time tradition aerobics has acceptable position in the area of free-time physical activities.

In the methodical part the examined file was consisted from two groups of respondents A and B. The first one were children and youths (n=426) and the second one were lectors (n=7) from chosen towns in Šumperk district. To determine the views of respondents and responses, we used two questionnaire sheets (1 and 2). Then we evaluated each frequency, which we noted in tables and graphs and expressed as a percentage and in real numbers.

After an evaluation of questionnaire sheets we reach the conclusion that aerobics is popular by more than 1/3 girls (37,5 %). We expected slightly a higher percentage, because Šumperk is widely connected with long-time history. Currently the involvement of aerobics decreases, only girls show interest in this activity, the most in the age of 10-12 years. Girls do aerobics rather in free-time, only few of them do it competitively.

We would also recommend aerobics to integrate it more into school PE, because pupil's physical quality is getting worse. And due to aerobics precisely we would enliven the lesson and considering its simple motoric basis to bring children to higher interest of locomotion.

Also other physical activities expressed are popular among children, i.e. girls prefer dance and majorette, boys prefer football and floorball. In general boys are interested in fitness orientation of physical activities whereas girls are interested in aesthetic orientation.

The picture supplement is a component of the bachelor thesis enriching the theoretical part.

The results of our investigation will serve school and DDM staff and DDM for possible reflection of the situation of physical activities in Šumperk district.

Referenční seznam

- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Chmelík, F. et al. (2007). Pohybová aktivita české mládeže: koreláty intenzivní pohybové aktivity. *Česká kinantropologie*, 11(4), 49-55.
- Frömel, K. et al. (1999). Pohybová aktivita školní mládeže. In H. Válková & Z. Hanelová (Eds.), *Movement and Health* (pp. 29-33). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájková, J. et al. (2006). *Aerobik-soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. Praha: Grada.
- Kováčová, L. (2002). Aerobik. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 68(1), 10-12.
- Kováčová, L. (2011). LMS UNIFOR. *Současné formy a trendy v aerobiku*. Retrieved 3. 10. 2011 from the World Wide Web: <http://unifor.upol.cz/ftk/index.php?pageid=5101>
- Kováčová, L. (2012). *Aerobní intervenční program u žen od 40 do 60 let*. Disertační práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Labudová, J. (1995). Aerobik - teoretické základy. *Šport pre všetkých*, (15).
- Macáková, M. (2001). *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. Praha: Grada.
- Mach, I. & IFAA team. (1998). *Aerobik od A do Z*. Praha: IFAA.
- Pavlíková, A. (1997). Výchovný dosah aktivit vol'ného času dětí a mládeže. In P. Tilinger & T. Perič (Eds.), *Sborník referátů z národní konference Tělesná výchova a sport na přelomu století* (pp. 126-127). Praha: Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy.
- 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.].
- Stodůlková, A. (2006). *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita.

- Strešková, E. (1994). Uplatnenie step aerobiku v školskej telesnej výchove. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 60(8), 36-40.
- Toufarová, H. (2001). *Aerobik s dětmi*. Olomouc: Hanex.
- Toufarová, H. (2004). *Aerobik s dětmi plus*. Olomouc: Hanex.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.
- Zitová, D. (2002). Děti a aerobik. *Pohyb je život*, 6(1), 13-15.

Seznam příloh

Příloha č. 1 Ukázka anketního listu pro děti a mládež

Příloha č. 2 Ukázka anketního listu pro lektory

Příloha č. 3 Žádost pro ředitele škol

Příloha č. 4 Obrázek 2. a 3.

Příloha č. 5 Obrázek 4. a 5.

Ukázka anketního listu pro děti a mládež

ANKETNÍ LIST

Milá žákyně, milý žáku,
v souvislosti se zpracováním bakalářské práce na téma „Postavení aerobiku dětí a mládeže v okrese Šumperk“, 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?
 - Šumperk
 - Zábřeh
 - Mohelnice
- 4) Napiš druh pohybové aktivity, kterou navštěvuješ mimo školní tělesnou výchovu + uveď do závorky 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

Ukázka anketního listu pro lektory

ANKETNÍ LIST

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

13) Jste?

- žena
- muž

14) Váš věk?

15) Místo působení?

- Šumperk
- Zábřeh
- Mohelnice

16) Vaše kvalifikace pro aerobik:

17) Jak dlouho se věnujete své profesi?

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

19) Jakou úroveň pokročilosti svěřenců trénujete/cvičíte?

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

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

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

☺ Děkuji za vyplnění anketního listu ☺

Lenka Trunečková

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

Žádost pro ředitele škol

Žádost

Vážený pane řediteli/ko,

žádám o povolení uskutečnění výzkumu pohybové aktivity, aerobiku, v oblasti volnočasových aktivit dětí a mládeže na základě vyplnění anonymního anketního listu. Tento anketní list poslouží k účelu zpracování diplomové bakalářské práce.

Děkuji
Lenka Trunečková

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

V Olomouci dne 3.6. 2013



Obrázek 2.

Karin Zemanová – nejlepší z nejmladších soutěžících dívek na soutěži v aerobiku SAMC Praha



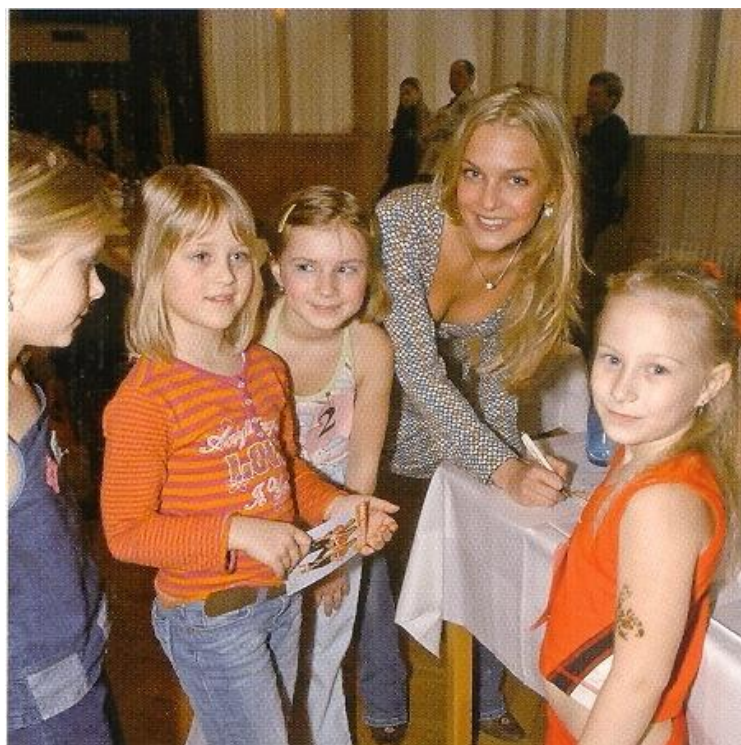
Obrázek 3.

Olympioničky regionu Olomouc – Ústí nad Labem (zleva za Šumperk – Denisa Venosová, Natálie Vicencová)



Obrázek 4.

Denisa Venosová a Natálie Vicencová – medailistky soutěže v aerobiku SAMC Olomouc



Obrázek 5.

Nikola Vykydalová – MISS AEROBIK České republiky