

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

AEROBIK NA ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH
ŠKOLÁCH

Bakalárska práca

2012

Zuzana Vrancová

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

AEROBIK NA ZÁKLADNÝCH A STREDNÝCH
ŠKOLÁCH

Bakalárska práca

Študijný program: Učiteľstvo akademických predmetov telesná výchova a etická výchova

Študijný odbor: 1.1.3 – učiteľstvo umelecko – výchovných a výchovných predmetov

Školiace pracovisko: Katedra telesnej výchovy a športu

Školiteľ: doc.PaedDr. Nora Halmová, PhD.

Konzultant: Mgr. Natália Czaková

2012

Zuzana Vrancová

Pod'akovanie

Ďakujem vedúcej práce doc. PaedDr. Nore Halmovej, PhD. za pripomienky a odbornú pomoc pri vypracovaní práce.

Abstrakt

VRANCOVÁ, Zuzana: Aerobik na základných a stredných školách [Bakalárska práca]
Zuzana Vrancová. – Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. – Vedúci bakalárskej
práce: doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD. – Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár. -
Nitra, PF KTVaŠ UKF, 2012. 47 s.

Bakalárska práca sa zaoberá problematikou aerobiku a jeho prínosom pre ľudský organizmus. Práca je rozdelená do 5 kapitol a niekoľko podkapitol. V prvej kapitole rozoberáme základnú charakteristiku, jednotlivý vývoj, druhy a stavbu hodiny aerobiku. Taktiež sa zmiňujeme o jednotlivých vekových kategóriách, nevhodných cvičeniach a metodike nácviku jednotlivých krokov. V ďalších kapitolách sa venujeme cieľu a metodike práce.

Formou dotazníkov sme sa snažili zistiť, či je aerobik zaradený vo výučbe na hodinách základných a stredných škôl. Cieľom bolo taktiež zistiť úroveň znalostí pedagógov v oblasti aerobiku. Z výsledkov sme zistili veľmi nízku úroveň využívania aerobiku ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy. Taktiež, že medzi pedagógmi je len veľmi málo inštruktorov v odbore aerobik.

Kľúčové slová: aerobik, základná škola, stredná škola, pedagóg

Abstract

VRANCOVÁ, Zuzana: Aerobik na základných a stredných školách [BA thesis]
Zuzana Vrancová. University – Constantine the Philosopher University in Nitra.
Supervisor: doc.PaedDr. Nora Halmová, PhD. – Degree of qualification: Bachelor (Bc.)- Nitra KTVaŠ PF UKF, 2012. 47 s.

Bachelor thesis deals with aerobics and its contribution to the human body. The thesis is divided to 5 chapters and some sub-chapters. In first chapter we are dealing with characteristic, individual development, type and compiled one hour of aerobic. We also mentioning about individual age categories, inappropriate exercises and methodology of training steps. In following capitols we are dedicated to our goal and methodology of thesis.

Through questionnaires, we tried to determine whether aerobic is included in teaching hours for primary and secondary schools. Our goal was also to find out knowledge of teachers in aerobics. Of results we found very low level the use of aerobic as a form of exercise for hours physical Education. Also that between teachers is very little instructors in the field of aerobics.

Keywords: aerobics, Elementary School, High School, pedagogue

Obsah

ÚVOD	9
1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENIA PROBLEMATKY	10
1.1 Aerobik – história, cieľ, obsah a charakteristika základných druhov aerobiku	10
1.1.1 Charakteristika aerobiku	10
1.1.2 Vývoj aerobiku	11
1.1.3 Špecifiká aeróbnej pohybovej aktivity	13
1.1.3.1 Adaptačné zmeny pri realizácii aerobiku.....	14
1.1.4 Charakteristika základných druhov aerobiku	16
1.1.4.1 Nízky aerobik.....	16
1.1.4.2 Vysoký aerobik.....	16
1.1.4.3 Step aerobik.....	17
1.1.4.4 Nové druhy aerobiku.....	17
1.1.5 Stavba hodiny aerobiku	20
1.1.5.1 Úvodná časť.....	21
1.1.5.2 Prípravná časť.....	22
1.1.5.3 Hlavná časť.....	22
1.1.5.4 Záverečná časť.....	24
1.1.6 Metodika nácviku jednotlivých krokov	24
1.1.7 Kontraindikačné cvičenia v aerobiku	27
1.1.8 Strečing	29
1.1.9 Aerobik v jednotlivých vekových kategóriách	30
1.1.9.1 Mladší školský vek (6- 11 rokov).....	30
1.1.9.2 Starší školský vek (11 -15).....	31
1.1.9.3 Dorastový vek (15 -18 rokov).....	32
1.2 Zaradenie aerobiku do učebných osnov telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy	33
2 CIEĽ PRÁCE	36
3 METODIKA PRÁCE	37
3.1 Charakteristika súboru	37

3.2 Metodika získavania údajov	37
3.3 Metódy zabezpečenia práce	37
3.4 Metódy vyhodnocovania práce	37
4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA	38
ZÁVER	44
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	45

ÚVOD

Človek je stvorený preto, aby sa pohyboval. Šport a pohybová aktivita sprevádzajú deti a mládež už pred samotným narodením. Preto je pohyb ako taký, úplne prirodzenou potrebou a sprevádza ich po celý život. Už v prenatálnom období sa plod prejavuje pohybom, batol'atá lezú po štyroch, učia sa prvé kroky. Staršie deti postupne získavajú istotu v chôdzi. Začínajú skúmať beh, skoky, pohyb je ich život. Pri dospievaní je pohybová aktivita možný spôsob, ako sa prezentovať, ako urobiť dojem na ostatných.

Bohužiaľ dnešný rýchly spôsob života a prudký vývoj techniky má veľký vplyv práve na športovú aktivitu detí a mládeže v ich voľnom čase. Ich pohybová aktivita sa výrazne znižuje. Nemajú dostatočnú motiváciu k pohybovej činnosti. Oveľa atraktívnejšie sú pre nich počítačové hry, internet, televízne show , či túlanie sa s kamarátmi po obchodných centrách.

Je veľmi potrebné sa zamyslieť nad tým, ako deťom sprostredkovať zaujímavý pohyb, ako ich zaujať , aby sa pre nich stala pohybová aktivita zaujímavá a zmenila sa na ich každodennú činnosť.

Nezastupiteľnú rolu v podpore aktívneho pohybu detí majú rodičia. Práve oni sa môžu stať úspešným vzorom aktívneho pohybu ich detí. Ďalším činiteľom ovplyvňujúcim pohybovú aktivitu detí by mala byť škola, ktorá zaberá nemalú časť ich života. Mala by im ukázať správnu cestu k pohybu, podporiť ich a predovšetkým im ukázať veľkú ponuku možností pohybových aktivít.

V dnešnej dobe majú deti a mládež veľký výber športových aktivít, ktorým sa môžu venovať práve vo svojom voľnom čase. Patrí sem napr. hokej, futbal, gymnastika, plávanie, tancovanie.. Nemenej obľúbenou voľno časovou aktivitou je aj aerobik, ktorý umožňuje prepojenie hry, tancovania a samotné cvičenie. Nadobúda možnosť zvýšenia fyzickej zdatnosti a pritom nenásilnú formu odreagovania sa.

A práve aerobik je téma, ktorou sa zaoberá moja bakalárska práca. Venovala som sa charakteristike, vývoju, stavbe hodiny. Pokúsila som sa zistiť, či sa využíva aerobik vo výučbe na základných a stredných školách. Našou snahou je podporiť dosahovanie pohybovej aktivity v činnosti detí a mládeže.

1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENIA PROBLEMATKY

1.1 Aerobik – história, cieľ, obsah a charakteristika základných druhov aerobiku

1.1.1 Charakteristika aerobiku

Kyselovičová (1995) charakterizuje aerobik (z anglického slova aerobics) ako druh náročného vytrvalostného cvičenia, ktoré využíva prostriedky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. Zapája do činnosti veľké svalové skupiny, tým stimuluje a pozitívne ovplyvňuje najmä prácu srdcovo- cievného, dýchacieho a pohybového systému, čo sa následne prejaví zlepšením telesnej a funkčnej zdatnosti organizmu.

Kyselovičová (1994) In:Buzgová (1997) opisuje Aerobik (aerobics) ako systém rozvoja telesnej zdatnosti cvičením aeróbného charakteru. Hovoríme o gymnastickom cvičení na modernú hudbu vytrvalostného charakteru, ovplyvňujúce funkcie srdcovo – cievného systému, slúžiace na odbúravanie tukov. Priaznivo pôsobí na rozvoj pohybového ústrojenstva, nervovú sústavu a psychiku cvičiacich. Telovýchovní a lekárski experti odporúčajú 15 – 20 minút aeróbnej činnosti v tzv. aeróbnom pásme, to znamená, že pulzová frekvencia pri cvičení sa pohybuje medzi 65 – 85% maximálnej pulzovej frekvencie. Hlavnou adaptačnou zmenou aerobiku je zvýšenie maximálneho množstva kyslíka VO₂ max, ktoré je telo schopné prijať, transportovať a využiť.

Aerobik je špecifická forma gymnastiky na modernú hudbu, zameraná na zlepšovanie úrovne aeróbnej zdatnosti cvičenca. Jedná sa o činnosť, kde sa prevažná časť energie pre svalovú prácu získava prísunom kyslíka. Veľmi dôležitým energetickým zdrojom svalovej práce sú hneď po cukroch tuky. Aeróbne cvičenia majú blahodarné pôsobenie na náš organizmus (Macáková, 2001).

Aerobik patrí medzi moderné formy vytrvalostných cvičení. Je veľmi obľúbený v širokej verejnosti, hlavne u dospievajúcej mládeže. Obsah aerobiku tvoria cvičenia základnej, kondičnej, modernej gymnastiky a tancov (Strešková, 1994).

Jeho hlavným cieľom je zvyšovať všeobecnú telesnú zdatnosť organizmu. Keďže ide o cvičenia za prístupu kyslíka, energia potrebná na vykonanie jednotlivých cvičení sa kryje oxidatívnym spôsobom. Schopnosť organizmu prijímať a následne využiť kyslík z ovzdušia sa dá rozvíjať viacerými spôsobmi a jeden z nich je aj aerobik. Aerobik v školskej telesnej výchove má svoje opodstatnenie z hľadiska jednoduchosti

materiálneho vybavenia, pretože cvičenia vykonávajú všetci cvičenci naraz a tým efektívne využívajú čas cvičebnej jednotky.

Aerobik je medzinárodne platný pojem pre pohybový program vytrvalostného charakteru, strednej intenzity na modernú hudbu. Tento príťažlivý cvičebný program je vlastne druh gymnastickej činnosti, ktorej cieľom je zlepšovanie funkčnej zdatnosti organizmu, telesného rozvoja a efektivity spaľovania tukov, pri zachovaní esteticko – koordinačného charakteru činnosti.

Ako nám už názov „aerobik“ napovedá, jedná sa o aeróbne cvičenie, pri ktorom sa do činnosti zapájajú veľké svalové skupiny. Prevažná časť energie pre svalovú prácu sa získava zo zvýšeného prísunu kyslíka. Cvičebný obsah aerobiku je zaradený do štandardného priebehu cvičenia tak, aby zaistil rozvoj aeróbnej kapacity organizmu. Zaťažovaním obehového a dýchacieho systému je ovplyvňovaná úroveň zdatnosti. Tento efekt je vyvolaný opakovaním krokov, pohybov a väzieb s doprovdným pohybom paží.

Z univerzálneho, všestranného, skupinového cvičenia pre začiatočníkov a pokročilých, sa prešlo ku špecializovaným programom - zdravotným, rozvíjajúcim, pohybovo a telesne formatívnym (Skopová, Beránková 2008).

1.1.2 Vývoj aerobiku

Buzgová (1997) charakterizuje vznik aerobiku ako aplikáciu aeróbných programov amerického lekára Coopera, ktorý vznikol v 70. rokoch. V priebehu vývoja zaznamenal zmeny spôsobu zaťažovania, výberu a radenia cvikov. Prapôvodnou formou aerobiku bol akýsi mix aerobik. Neusporiadaná zmes low a high impactu s prímiesou body stylingu v ktorej bolo veľa živelnosti. Prepracovaním teoreticko metodických aspektov došlo k zdôrazňovaniu zdravotného hľadiska, tým i k zvyšovaniu teoretických a praktických nárokov na inštruktorov a cvičiteľov aerobiku. K nám sa dostal aerobik na začiatku 90. rokov. Vystriedal rytmickú gymnastiku, jazzgymnastiku a prostredníctvom videozáznamov sa stáva aerobik neoddeliteľnou súčasťou programu rytmickej gymnastiky.

90. roky priniesli do aerobiku nové trendy. V roku 1991 sa v Európe objavila prvá špecializovaná forma aerobiku step – class (step aerobik). Na základe analýzy poznatkov v oblasti telovýchovného lekárstva a športovej medicíny sa kladie na prvé

miesto zdravotný aspekt cvičenia, ktorému vo veľkej miere prispieva i mohutný rozvoj v technológií športovej obuvi, náradia a náčinia (Buzgová, 1997).

Základy aerobiku vyšli z programu Američana dr.Kennetha H. Coopera , ktorý vytvoril dvanásť- týždňový program aeróbného cvičenia. Mal slúžiť k rozvoju vytrvalosti. V roku 1968 vydal knihu *Aerobics*, ktorá vyšla aj u nás (1980) . v nej autor popisuje, akými spôsobmi môže cvičenec dosiahnuť optimálne fyzické zdatnosti, nasmerovala tieto poznatky k dnešnému aerobiku. Američanka JackieSorensenová, ktorá aplikovala princípy aeróbného cvičenia na moderný tanec. Do tanečných hodín postupne prenikali prvky z gymnastiky a odvtedy chýbal už len krok k tomu, čo dnes nazývame aerobik. Ale ani to nie je koniec, pretože aerobik je špecifický práve tým, že sa neustále vyvíja. Nielenže stále vznikajú nové druhy, ale na základe stále nových poznatkov je vylepšovaná jeho náplň a metodika (Macáková, 2001).

Od doby svojho vzniku, t.j. v 70.rokoch minulého storočia v USA sa vlna aerobiku rozširuje po celom svete, v súvislosti s potrebou prevencie civilizačných chorôb a kompenzácie nedostatku pohybu. Pôvodný „DanceAerobics“ J. Sorensenovej, vytvorený ako aplikácia kondičného aeróbného programu pre ženy. Podľa Dr. K.H. Coopera bol prerobený na aerobik s charakterom vytrvalostného tréningu s hudbou. Trend dosiahnuť optimálnu úroveň fyzickej zdatnosti u človeka a to rozvíjaním vytrvalostných schopností ovplyvnil terajší módný aerobik (Skopová, Beránková 2008).

V polovici 80.rokov sa aerobik ako moderný pohybový program dostáva aj na českú verejnosť. Domnievame sa, že k rýchlemu rozšíreniu aerobiku u nás došlo vďaka nadväznosti na prepracovanú výchovnú a vzdelávaciu činnosť cvičiteľiek pohybovej výchovy, džezy gymnastiky a kondičnej gymnastiky s hudbou. Po roku 1989 sa aj u nás začalo vďaka otvorenému zahraničnému vplyvu objavovať celosvetovo rozširované hnutie wellness – fitness, prvé súkromné i medzinárodné fitness centrá a ďalšie školské organizácie. Objavuje sa aj step aerobik (Skopová, Beránková 2008).

Skopová, Beránková (2008) tvrdia, že aerobik neskôr zaznamenal značný odborný posun z hľadiska zdravotného a technického a aj v didaktických postupoch v cvičných lekciách, čo mu vynieslo atraktivitu a stály záujem zo strany verejnosti.Dynamický vývoj aerobiku neustále prebieha v metodike cvičení, vo výbere hudby, pomôcok, oblečenia, obuvi a doplnkov, ktoré ho neustále zdokonaľujú. Druhy aerobiku vyjadrujú prevažujúce zamedzenie cvičení, výber náčinia, poprípade štýl a techniku

pohybového obsahu. Popri tanečných druhoch je populárne využívanie posilňovacích metód na formovanie tela, zlepšovanie zdatnosti, kompenzáciu dynamických pohybových aktivít, ale taktiež druhy zamerané na zlepšovanie celkovej psychofyzickej kondície.

1.1.3 Špecifická aeróbnej pohybovej aktivity

Aeróbna pohybová aktivita pôsobí na rozvoj sily a svalovej hmoty a významne sa podieľa na rozvoji aeróbnej kapacity. Aeróbna kapacita predstavuje vytrvalosť a výkonnosť organizmu. Takouto aktivitou môže byť plávanie, bicyklovanie, beh, aerobik, rýchla chôdza a iné.

Aeróbny tréning pozitívne vplýva na ľudský organizmus v mnohých smeroch:

A: vo fyziologickej oblasti:

- zníženie hodnôt maximálnej a pokojovej pulzovej frekvencie,
- zväčšenie srdcového svalu a možnosť prečerpania väčšieho objemu krvi,
- zvýšenie celkového množstva krvi, čo má za následok lepšie zásobovanie svalov krvou a lepšie znášanie namáhavej telesnej činnosti,
- menšie riziko srdcových chorôb,
- zvýšenie kapacity pľúc, čo môže mať pozitívny vplyv na predĺženie života,
- pozitívne vplýva proti usadzovaniu cholesterolu v krvi,
- lepšie využívanie mastných tukov a kyselín,
- správny metabolizmus cukrov,
- pevné a zdravé kosti,
- lepšie trávenie

B: v afektívnej oblasti:

- väčšie intelektuálne schopnosti,
- zvýšená výkonnosť,
- vyššia frustračná tolerancia,
- zvýšenie sebadôvery,
- uvoľnenie duševného napätia,

- lepší a osviežujúci spánok (Kyselovičová, 1995).

1.1.3.1 Adaptačné zmeny pri realizácii aerobiku

Priaznivý vplyv aerobiku na organizmus sa prejavuje adaptáciou – prispôsobením organizmu na opakované zaťaženie. Zlepšuje sa činnosť zaťažovaných orgánov, ktoré sú schopné pracovať dlhší čas a intenzívnejšie, t.j. podávať väčší výkon (Jarkovská, 1987).

Macáková (2001) tvrdí a vychádza sa z toho, že hlavnou úlohou aerobiku je vyvolať v organizme adaptačné zmeny, ktoré prebiehajú na niekoľkých úrovniach:

1. Čo sa týka srdcovo- cievneho systému, ktorý si musíme dôkladne chrániť , dochádza ku:

- spomaľovaniu kľudovej činnosti,
- zlepšeniu srdcovo- cievnej vytrvalosti,
- zníženiu systolického tlaku,
- účinnejšiemu využitiu kyslíka v pracujúcich svaloch,
- zrýchleniu návratu ku kľudovej srdcovej frekvencií,
- zmenšeniu pravdepodobnosti upchávania ciev (infarkt myokardu a mozgová mŕtvica).

Podľa Buzgovej 1997 dochádza pri srdcovo – cievnom systéme k:

- trvalému zníženiu kľudovej PF,
- spomaleniu nástupu zvýšenej PF a systolického TK pri cvičení a rýchlejší návrat ku kľudovým hodnotám
- zlepšeniu prekrvenia pracujúcich svalov
- fyziologickému zväčšeniu srdca
- zlepšeniu ekonomiky a práce srdca

2. Taktiež v dýchacom systéme sa pozorujú pozitívne zmeny:

- skvalitnenie prenosu kyslíka v organizme,
- zväčšenie pľúcnej kapacity (Macáková, 2001).
- zlepšenie využitia kyslíka v pracujúcom svale

- zlepšenie kvality vonkajšieho (pľúca) a vnútorného (sval) prenosu kyslíka (Buzgová, 1997).

3. Pohybový systém, ktorý nás sprevádza celý život, zaznamenáva:

- zlepšenie kĺbovej pohyblivosti (alebo aspoň udržanie na jej súčasnej úrovni),
- zvýšenie svalovej zdatnosti (alebo aspoň jej zachovanie, čo oceníme s pribúdajúcim vekom),
- zvyšovanie hustoty kostného tkaniva (Macáková, 2001).
- zvýšenie hustoty a zlepšenie pružnosti kostí
- zlepšenie funkčných ukazovateľov svalu (Buzgová, 1997).

4. Zmenený metabolizmus, čiže látková výmena dokáže:

- rýchlejšie odbúravať odpadové látky,
- účinnejšie využiť mastné kyseliny a tuky,
- upraviť hladinu cholesterolu,
- zlepšiť schopnosť organizmu vyrovnáť sa s kolísaním hladiny krvného cukru(Macáková, 2001).
- zmenený metabolizmus cukrov
- lepšie využívanie mastných kyselín a tukov (Buzgová, 1997).

5. Nemenej podstatná je úroveň psychosomatická, pretože je nám tak, ako sa cítime. A práve tu pociťujeme prvé výsledky v podobe:

- zlepšená odolnosť proti vonkajším vplyvom,
- odreagovanie sa od starostí,
- zlepšenie sebadôvery,
- zvýšenie sebavedomia,
- sebarealizácia,
- veselšia myseľ - vďaka endorfínom (Macaková, 2001).
- zvýšenie sebadôvery
- výrazné zlepšenie adaptácie na pracovný a životný stres (Buzgová, 1997).

1.1.4 Charakteristika základných druhov aerobiku

Z hľadiska zdravotnej bezpečnosti a z hľadiska jednoduchosti materiálneho vybavenia sú pre školskú telesnú výchovu najprístupnejšie tieto druhy aerobiku: LowImpact, HighImpact a Step Aerobik (Halmová, 2000).

1.1.4.1 Nízky aerobik

Halmová (2000) uvádza, Nízky aerobik (LOW IMPACT) je charakterizovaný tým, že cvičenec má neustále kontakt jedného chodidla s podložkou. Cvičenie nízkeho aerobiku je niekedy považované za cvičenie nízkej intenzity, čo je nesprávne. Nie je to tak, pretože intenzitu cvičenia môžeme zvýšiť zapojením paží do pohybu. Pre tento druh aerobiku je charakteristický rýchly švihový pohyb, ktorý je zastavený tesne pred maximálnou polohou. Pri cvičení sa musíme vyhýbať najmä takým pohybom, kde paže sú vyššie ako ramená, pretože môže dôjsť k zvýšeniu, ďalej cvičeniam na vystretých kolenách, prvých pätnásť minút sa nesmie hlava dostať nižšie ako srdce, chodidlá a kolená sú vždy rovnobežné.

Kyselovičová (1995) uvádza nasledovné zásady a princípy nízkeho – lowimpact aerobiku:

- prvých 15 minút cvičenia musí byť hlava nad úrovňou srdca,
- Kontrolujeme pohyby paží – ich zapojením sa intenzita cvičenia zvýši až o 25 %,
- Na chodidlo našľapujeme cez pätu s výnimkou vykročovania vzad,
- Vyhýbame sa pohybom, pri ktorých sú paže dlhší čas nad úrovňou pliec, čo môže spôsobiť zvýšenie krvného tlaku,
- Striedavo zvyšujeme a znižujeme ťažisko – zapájame rôzne svalové skupiny,
- Chodidlá a kolená majú byť vždy v línii kolmej na podlahu – koleno nesmie presiahnuť úroveň prstov
- Zapájame svaly celej dolnej končatiny, najmä v stehennej oblasti,
- Cvičíme neustále aspoň v minimálnom podpore – nezaťažíme tým kĺby, najmä kolenné.

1.1.4.2 Vysoký aerobik

Halmová (2000) charakterizuje vysoký aerobik (HIGH IMPACT) poskokmi, skokmi a behom. Tieto cvičenia nie sú vhodné pre ľudí s nadmernou hmotnosťou,

problémami kĺbov a taktiež pre cvičencov, ktorí nemajú dostatočnú kondíciu. Pri cvičení musíme dbať na to aby pri doskokoch nohy prechádzali vždy cez špičky, aby sme neskákali naraz viac ako 32 počítacích dób a nikdy nerobili viac ako 4 poskoky na jednej nohe.

Kyselovičová (1995) uvádza nasledovné zásady a princípy vysokého – highimpact aerobiku:

- Na každú nohu cvičíme maximálne 8 opakovaní,
- Pri skokoch a poskokoch na chodidlo našľapujeme cez prsty,
- Medzi cvičeniami vysokého aerobiku dodržiavame prestávku minimálne 1 deň.

1.1.4.3 Step aerobik

Step aerobik je vysoko intenzívny, progresívny program. Jeho úlohou je priviesť telo do určitej telesnej kondície. Je charakteristický tým, že sa cvičí na náradí- na stepe (Halmová, 2000).

Branda (1994) In: Buzgová (1997) charakterizuje Step aerobik ako jeden z najrozšírenejších druhov aerobiku, ktorý sa skladá z vystupovania a zostupovania na špeciálne stupienky za doprovodu hudby. Cvičebná jednotka step aerobiku trvá až 60 minút a na zlepšenie kardiorespiračnej zdatnosti sa odporúča cvičiť tri až päťkrát do týždňa. Pravidelné cvičenie aeróbného charakteru ovplyvňuje činnosť svalov, srdca a pľúc. Pravidelná a priemerná záťaž prispieva na posilňovanie najrôznejších tkanív tela. Vystupovanie na stupienok sa v množstve výdaja energie vyrovná behu.

1.1.4.4 Nové druhy aerobiku

Skopová, Beránková (2008) tvrdia, že postupom času sa z aerobiku stal súhrnný pojem pre cvičebné programy vytrvalostného charakteru na modernú hudbu, vedenú učiteľom. Z pôvodného „čistého“ aerobiku sa vyvinuli ďalšie druhy a formy obsahovo značne odlišné. V štúdiách, fitness centrách a telocvičniach sa realizuje mnoho komerčných jednotiek v anglických názvoch. Pre orientáciu v cudzích názvoch autori rozdeľujú aerobik do troch skupín: aerobik, kondičný a redukčný aerobik, zdravotný aerobik.

Aerobik:

- AE class – cvičenie pre širokú verejnosť vytrvalostného charakteru strednej intenzity so štandardným členením. Základné kroky aerobiku sa viažu do blokov podľa prepracovanej metodiky učenia choreografie, v ktorej prevládajú prvky lowimpact (nízka intenzita krokov) nad highimpact (behy, poskoky, skoky).

- AE mix- vytrvalostné cvičenie aerobiku s posilovacím blokom cvikov zameraných na rozvoj pohybovej pamäti a orientácie v priestore.

- Master AE- lekcia cvičenia určená pokročilým a kondične pripraveným cvičencom, často s predĺženou dobou zaťaženia (70- 90min).

- Basic AE- určený hlavne pre začiatočníkov, nízka až stredná intenzita menej náročného obsahu lekcie, bez zložitých choreografií.

Soft AE- mierne zaťaženie pre jedincov s nízkou úrovňou zdatnosti alebo so zdravotným obmedzením (obezita, bolesť kĺbov a pod.)

- Senior class AE- nízka až stredná intenzita všestranného zamerania cvičenia pre starších. Jednotlivo opakované kroky aerobiku sa striedajú s uvoľňovaním a posilňovaním s náčiním.

- European AE- nový druh aeróbnych cvičení bez zložitých choreografií, dôraz sa kladie na prirodzené, správne predvádzané pohyby.

- Step AE – aerobik s využitím stupienku, nižšie tempo pre choreografiu s vystupovaním a zostupovaním na step. Opakovaný vertikálny pohyb zaisťuje kardio tréning a tvarovanie dolnej časti tela.

- Basic AE- základný step aerobik pre začiatočníkov s mnohonásobným opakovaním krokov.

- Power AE- erobik s vysokým nasadením pre zdatných športovcov, forma doplnkového športu.

- Dance AE- využívame tu najrôznejšie kombinácie aeróbnych cvičení s tancom. Choreografia využíva štylizáciu prvkov podľa typu hudby (funky, hip-hop, mambo, samba, afro, streetdance, jazzdance, orientálny tanec atď.).

Kondičný a redukčný aerobik:

- Interval AE class – vytrvalostne silový tréning so striedaním intervalu aerobiku a rovnako dlhého intervalu posilovania.

- Rope skipping AE – kondičný aerobik s využitím rôzneho spôsobu preskakovania švihadiel.

- Step class – step aerobik doplnený o posilovanie problémových zón- v oblasti svalov brucha a nôh.
- Step power- všestranne zameraný silový tréning na stepe strednej až vysokej intenzity.
- Jumping- aerobik na špeciálne malej trampolíne s variabilne nastaviteľným „riadením“. Veľmi intenzívne kondičné cvičenie, ktoré ochraňuje kĺbovo- svalové jednotky vďaka pružnej podložke.
- Body shaping- cvičenie posilovacieho charakteru zamerané na rast svalovej hmoty a formovanie postavy. Pri cvičení sa využíva záťaž činiel, gúm, expandérov, poprípade aj posilovacích strojov.
- Body tone- nízka až stredná intenzita so zameraním na rozvoj svalstva paží, často sa využíva aj záťaž.
- Flexi bar- cvičenie s pružnou tyčou posilovacieho charakteru (zadné svalstvo, paže). Rozkmitaním tyče v rôznych smeroch a polohách stimuluje tzv. stabilizátory osového systému.
- Body balance- nízka až stredná intenzita zaťaženia pri formovaní tela posilovacím cvičením s malou ťažkou loptou.
- Martialarts- vysoko účinné cvičenie kondičného charakteru vychádzajúceho z bojových športov, teda z úderov a kopov, z karate, boxu, z tae- know- do (Skopová, Beránková 2008).

Zdravotný aerobik:

- Body ball, fit ball, over ball- cvičenie na rôzne veľkých loptách k udržaniu a získaniu zdatnosti alebo zdravotné cvičenia pre oslabené skupiny (tehotenstvo, nadváha, bolesti. Lopty sú vhodné pre cvičenie aeróbne, posilovacie, preťahovacie, relaxačné a kompenzačné.
- Bosu- balančné náčinie v tvare polovice lopty umožňujúce náročné rovnovážne polohy pre kardio a posilovací účinok.
- Pilates- pohybový program s presnou metódou predvádzaných cvikov na zemi, s postupným zdokonaľovaním a zvyšovaním náročnosti k získaniu optimálnej kondície, držania tela, koordinácie a tvarovaniu tela.
- Pilatesbalantes- metóda využíva pre zefektívnenie účinku cvikov malú loptu (over ball). Cviky vychádzajúce z centra sily v brušnej oblasti sú náročné na presnosť,

rovnováhu, koncentráciu a správne dýchanie. Lopta slúži ako pomôcka pre účelné zapojenie hlbokého stabilizačného systému.

- Joga- therapy, fitness joga, power joga, Ashtanga joga, Bikram joga, Vinyasa joga- druhy jogy cielené na posilnenie harmónie tela a duše. Každá má špecifiká v obsahu i v dynamickosti prevedenia. Dopomáhajú k vyrovnaní svalovej dysbalancie, k relaxácií a k tvarovaniu tela.

- Tai-chi – tradičné čínske cvičenie rôznych obtiažnych zostáv, ktoré harmonizujú celý organizmus a myseľ.

- Powerstretch- cieľom tohto cvičenia je vďaka posilovaniu a strečingu vrátiť telu harmóniu, odstrániť svalovú dysbalanciu, zlepšiť flexibilitu.

- Aqua AE- cvičebné programy vo vode (Skopová, Beránková 2008).

Je veľmi pravdepodobné, že v budúcnosti sa objavia ďalšie názvy aeróbných aktivít.

1.1.5 Stavba hodiny aerobiku

Na správne zostavenie cvičebnej jednotky je základným predpokladom poznanie zákonitostí, didaktických zásad, ako aj rešpektovanie individuálnych fyzických schopností a skúseností cvičencov. Cvičebná jednotka by sa mala začínať zahrievacou časťou, warmup. Mala by pripraviť pohybový a obehový systém na nasledujúce zaťaženie. Zvýšiť pružnosť tkanív, okysličiť ich a postupne zvýšiť pulzovú frekvenciu. Zahriatie je fáza, ktorou sa snažíme psychicky dobre naladiť tým, že zabúdame na bežné starosti všedného dňa a celkom sa sústredíme na cvičenie (Kollárová In: Buzgová, 1997).

Jedná sa o plánovaný účinok hodiny. Hodina aerobiku musí spĺňať požiadavky aeróbného krytia. Jedná sa o súvislé cvičenie, pri ktorom zvyšujeme srdcovú frekvenciu aspoň na 60% tepového maxima. Zároveň sa zintenzívni výmena plynov medzi našimi pľúcami a vonkajším prostredím, teda svaly môžu byť dostatočne zásobované kyslíkom. Zároveň veľmi dôležitý je čas strávený v aeróbnej zóne. Doporučená doba je minimálne 25 min., najlepšie 45min. Za týchto predpokladov sa budeme pohybovať v zóne všeobecnej vytrvalosti a energie. Je veľmi dôležité si určiť pre koho je hodina určená a čo je náplň hodiny.

1.Rozdelenie hodiny podľa prevahy činnosti:

- s prevahou aeróbného cvičenia

- s prevahou posilovacieho cvičenia

2. Rozdelenie hodiny podľa pokročilostí, pohlavia a starších cvičencov:

- deti,

- mládež,

- dospelý,

- seniori: začiatočníci, pokročilí (Skopová, Belánková 2008).

1.1.5.1 Úvodná časť

Buzgová (1997) uvádza, že úvodnú časť – warmup tvorí rozohriatie a strečing. Rozohriatie by podľa úrovne zdatnosti nemalo trvať dlhšie ako 5 – 7 minút. Precvičujeme najväčšie svalové skupiny ako prsia, chrbát, stehná a tie časti tela, ktoré chceme v hlavnej cvičebnej jednotke výraznejšie zaťažiť. Vzhľadom na nižšie tempo cvičenia je vhodné počas rozohriatia zdokonaľovať techniku cvikov a zamerať sa na inštruktora – jeho spôsob vedenia cvičebnej jednotky. Strečing je so svojím prípravno – preventívnym účinkom neodmysliteľnou súčasťou úvodu cvičebnej jednotky. Na každú svalovú skupinu vyberáme 1 – 2 cviky a na svalstvo dolných končatín sa sústredíme osobitne. Čas naťahovania trvá 4- 10sekúnd. Kvalitnými strečingovými cvičeniami predchádzame možným zraneniam. Sval sa stáva pružnejším a tým aj odolnejším.

Warm – up (rozohriatie organizmu) pripravuje celý pohybový (kĺby, svaly, väzy, šľachy) a obehový (kardiovaskulárny a respiračný) systém na nasledujúce zaťaženie. Z hľadiska učiteľa ide o nadviazanie kontaktu s cvičencami, overenia úrovne cvičencov a prispôbenie obťažnosti ďalšej časti hodiny. V tejto časti sa využívaújdnoduchélokomočné pohyby z low aerobiku. Pri cvičení sa hlavne zameriavame na základné pohyby, ktoré budú využívané v nasledujúcom bloku a techniku pohybu (došlapovať cez päty, necvičiť v predklone, nerobiť klátivé pohyby trupom a hlavou, ukončovať pohyby paží, zoznámiť cvičenca s názvami prvkov). Pohyby paží sú jednoduché slúžia k zvýšeniu intenzity cvičenca (Halmová, 2000).

Rozohriatie (warm up) by mala obsahovať každá hodina aerobiku. Jedinou výnimkou môže byť aerobik maratón, kde cvičíme viac lekcií za sebou , s veľmi krátkou prestávkou. Dĺžku rozcvičenia upravujeme podľa ročného obdobi. V zime, keď je vonku mínus 20 stupňov, aplikujeme dlhšie rozcvičenie, ako keď je plus 30.

Musíme zohľadňovať aktuálny fyzický stav cvičencov a pohybový obsah hlavnej časti hodiny. Pri rozohrievaní využívame predovšetkým základné kroky aerobiku, ktoré logicky na seba nadväzujú. Následne vyústia v celý blok, alebo reťazovo zaraďujeme za sebou. Snažíme sa nezaraďovať komplikované pohyby paží v plnom rozsahu, skôr len tak doprovodne. Rozcvičenie je veľmi dôležité z niekoľkých dôvodov:

- postupné sústredenie pozornosti na cvičenie,
- príprava organizmu na aktivitu vyššej intenzity – rozohriatie – zvýšenie teploty organizmu – termoregulácia,
- efektívne prerozdelenie krvi pracujúcich orgánov, vyššia viskozita svalov, efektívnejší priebeh biochemických reakcií,
- postupné zvýšenie srdcovej frekvencie a pľúcnej ventilácie,
- navodenie motivácie k cvičeniu (Skopová, Beránková 2008).

1.1.5.2 Prípravná časť

Halmová (2000) charakterizuje prípravnú časť (PRESTRETCHING) ako cieľ zlepšiť flexibilitu svalstva a kĺbov. Zahŕňa cvičenia strečingu.

Prestretching sa niekedy vplyvom módných trendov vytráca z cvičebnej jednotky. Táto časť hodiny sa zameriava predovšetkým na preťaženie hlavných svalových skupín, s dôrazom na svaly dolných končatín – lýtko, predná strana stehna, zadná strana stehna, sedací sval a flexory bedrového kĺbu. Taktiež by sme nemali zabudnúť na ošetrovanie kĺbovo- svalových jednotiek – tzv.mobilizácia. Jedná sa o krúživé a kývavé (hojdavé) pohyby v kĺboch, ktoré pripravujú kĺby na záťaž. V aerobiku väčšinu časti cvičebnej lekcie vykonávame v stoj, preto sa sústreďujeme najmä na mobilizáciu bedier, kolien a členkov. Pretiahnutie a rozcvičenie by sme mohli nahradiť jedným slovom rozcvičenie, ktoré je nesmierne dôležité z hľadiska prevencie úrazu (Skopová, Beránková 2008).

1.1.5.3 Hlavná časť

Buzgová (1997) uvádza, že hlavná časť musí mať predovšetkým aeróbný charakter, najmenej po dobu 30 minút. Podľa pulzovej frekvencie, poznáme, že sme sa

dostali do aeróbného režimu. Maximálna pulzová frekvencia by mala byť medzi 60 – 80% PF.

Do hlavnej časti zaraďujeme aeróbný blok, ukľudnenie a posilňovanie. Aeróbný blok je zameraný na rozvoj vytrvalostných schopností, koordinácie a priestorovej orientácie. Táto najdlhšia časť cvičebnej jednotky sa skladá z obmien jednoduchých poskokov a tanečných krokov postupne vyusťujúcich do krátkych zostáv (choreografií). Zostavy sa nacvičujú metódou analyticko – syntetickou, k zvládnutým a známym pohybom sa pridávajú nové s väčšinou zostupným opakovaním (16x, 8x, 4x, 2x). Naučené kombinácie sa obmieňajú, napríklad v dynamike, rytmizácii, smere pohybu. Ukľudnenie má trvať 5 minút. Zmiernenie intenzity na adekvátnu hudobnú predlohu je zabezpečované pomalým naťahovaním zaťažovaných častí tela a uvoľňovaním. V priebehu jednotlivých cvikov prechádzame z polôh vyšších do nižších, až k cvikom v ľahu. V dobe trvania 10 minút sa vykonáva posilňovanie, ktoré sa môže a nemusí začleniť do cvičebnej jednotky. Zameriavame sa v ňom na tie svalové skupiny, ktoré neboli v aeróbnom bloku dostatočne zaťažené (Buzgová, 1997).

Halmová (2000) uvádza, že hlavná časť (LOW IMPACT, HIGH IMPACT, BODY WORK) obsahuje aeróbnu a posilňovaciu časť, ktorá ale nemusí byť. Tento blok je zameraný na rozvoj koordinácie a vytrvalostných schopností. Volíme rôzne tanečné variácie, v rôznych smeroch, pridávame pohyby paží. Krokové variácie vytvárame na 4 resp. 8 osmičiek – 4x8 (8x8) počítacích dôb (1-2 bloky). V posilňovacej časti sa posilujú tie časti tela, ktoré boli najmenej zaťažované, napr. brucho, chrbát, prsia, paže. Posilňujeme vlastnou hmotnosťou, alebo s jednoduchým náčiním, napr. s činkami, gummy, netradičné náčinie, náradie, švihadlá.

Skopová, Beránková (2008) tvrdia, že do hlavnej časti si vyberáme z dvoch druhov krokov, ktoré vychádzajú buď z chôdze (low- impact), alebo z behu, skokov a poskokov (high- impact).

1. Z chôdze: prevažne sa jedná o základné typy krokov, tzv. nízko nárazové kroky vychádzajúce prevažne zo základnej lokomócie – chôdze. Podstata spočíva v plynulom prenášaní váhy tela- z nohy na nohu. Cyklus chôdze je zložený z výkroku, prenesenie hmotnosti tela nad plochu opory zaťaženej nohy a opätovné zahájenie výkroku. Jednoducho povedané, jedna noha sa vždy dotýka zeme. Z behu, poskokov a skokov (high- impact): Podstatou je zaradenie letovej fázy. Jedná sa o také kroky,

kedy sa ani jedna noha nedostane do kontaktu s podložkou, napríklad jumpingjack. Z fyziologického hľadiska sa kladú vyššie nároky na kĺbovo svalový aparát (zaisťujúci držanie tela) a taktiež na kardiovaskulárny systém.

2. Kombinácia oboch typov : v komerčných hodinách sa takáto náplň v hlavnej časti hodiny takmer nevyskytuje. Väčšinou sa jedná o kombináciu oboch typov.

1.1.5.4 Záverečná časť

Buzgová (1997) charakterizuje záverečnú časť ako upokojenie, ukludnenie organizmu, v čase trvania 5 až 10 minút. Je veľmi dôležitou časťou každej cvičebnej jednotky. Cieľom záverečnej fázy je dostať pulzovú frekvenciu opäť dole, asi tak pod 60% PF. Je veľmi dôležité stiahnuť hlasitosť hudby, pretože už nemá taký emotívny význam. Tempo cvičenia klesá, ale tempo hudby môže zostať. Ak sme sa už dostatočne uvoľnili a pulzová frekvencia nám klesla, úplne na záver zaradíme strečing u všetkých foriem aerobiku.

Úlohou záverečnej časti je znížiť pulzovú frekvenciu pod 60 % maximálnej hodnoty, postupným znižovaním intenzity. Aby nedošlo k obehovému kolapsu, tak pri znižovaní intenzity, musíme postupovať postupne. V tejto časti je nesprávne zaradovať cvičenia, kde je hlava nižšie ako srdce, paže nedvíhať nad úroveň hlavy. Nakoniec zaradiť hlboký strečing všetkých svalových oblastí (Halmová, 2000).

Upokojenie (cooldown) by sme nemali podceňovať, hlavne po cvičení highimpact, alebo po cvičení, kde využívame rýchlejšiu hudobnú predlohu (cca 145 BPM). Cieľom tejto časti hodiny je zníženie srdcovej frekvencie. Upokojenie sa vykonáva postupne. Snaha je udržať cvičenca v súvislom pohybu pri nízkej intenzite. Inštruktor môže zvoliť jednoduchú väzbu alebo voľne viazať na seba kroky vykonávané v malom rozsahu. Veľmi nevhodné je úplne zastavenie, či sed cvičenca po hlavnej časti. Zastavenie môže viesť k nepríjemným pocitom alebo mdlobám (Skopová, Beránková 2008).

1.1.6 Metodika nácviku jednotlivých krokov

Pri zostavovaní hodiny aerobiku je zaužívaných niekoľko metód zostavovania choreografie, ktoré uľahčujú učiteľovi (cvičiteľovi) prácu s cvičencami.

Pri výučbe detského aerobiku je zo začiatku najvhodnejšie cvičiť jednotlivé prvky za sebou bez opakovania. Neskôr môžeme využiť reťazovú metódu, pri ktorej spájame precvičené prvky a zároveň pridávame nové prvky, čiže ich na seba nabaľujeme. Reťazová metóda poskytuje priestor pre improvizáciu cvičiteľa a možnosť zdokonaľovať a nacvičovať správnu techniku krokov a prvkov (Halmová, 2000).

Halmová (2000) uvádza, že až po dobrom zvládnutí techniky môžeme prejsť na jednoduchú choreografiu, ktorú môžeme podľa schopností cvičiacich postupne robiť náročnejšou.

Choreografia sa zvyčajne nacvičuje v blokoch. Jeden blok trvá 32 počítacích dôb. Metódy nácviku choreografie v blokoch - bloková metóda, kalifornská metóda, reťazová metóda a cik-cak metóda. Tieto metódy sústreďujú pozornosť cvičenca na zapamätanie si postupnosti blokov a krokov. Výnimku tvorí kalifornská metóda, v ktorej voľne napájame na seba prvky bez opakovania.

Pre cvičenie aerobiku je charakteristický hudobný doprovod. Z hľadiska motivácie pre detský aerobik je veľmi dôležitý výber hudby. Mal by to byť nepretržitý výber piesní a skladieb, ktoré sú populárne v súčasnosti a v nedávnej minulosti. U detí je takáto hudba obľúbená a zvyknú ju spájať s pohybom - tancom.

Základnou jednotkou hudby je doba (beat), ktorá určuje rytmus a rýchlosť skladby. Rýchlosť skladby je počet dôb za minútu a označujeme ju Bpm. Tú môžeme určiť počítaním dôb za minútu, prípadne sa zmenší časový úsek – zlomok minúty a získaný počet dôb vynásobíme príslušným číslom (Halmová, 2000).

Osem počítacích dôb v hudbe tvorí fázu a štyri fázy tvoria hudobný oblúk. A práve tento oblúk je stavebnou jednotkou pri tvorbe blokovej choreografie. Pre cvičiteľa aerobiku je veľmi dôležité orientovať sa v hudbe, aj keď na svojej hodine nerealizuje blokovú choreografiu. Cvičebné prvky začíname zväčša cvičiť od začiatku fázy. Cvičiteľ by mal na zmenu pohybu upozorniť štyri doby vopred (Halmová, 2000).

Berdychová (1973) uvádza, že pri počítaní dôb cvičiteľom a určovaní tempa hudbou si cvičenci rozvíjajú zmysel pre rytmus a schopnosť rozoznať prízvučnú a neprízvučnú dobu v 2/4 a 4/4 takte.

Pri cvičení aerobiku je potrebné dodržiavať určité zásady a riadiť sa nimi. Musíme mať na zreteli mnohé faktory, ktoré ovplyvňujú cvičenie a pri ich zanedbaní môžu spôsobiť úraz. Sú to nasledovné faktory :

- preťaženie organizmu cvičiaceho,
- fyzická nespôsobilosť cvičiaceho (plochá noha, krivá chrbtica a pod.),
- nevhodná obuv,
- nerovnomerne rozvrhnutý cvičebný program, jednostranne zaťažujúci určité svalové partie,
- nevhodná podlaha,
- nedostatočný priestor na cvičenie,
- nesprávne držanie tela,
- nadmerné používanie švihových cvičení s maximálnym pohybovým rozsahom (Kyselovičová, 1995).

Uvedené faktory sú do určitej miery závislé od učiteľa, ktorý sa negatívnym vplyvom môže vyhnúť, alebo ich zmierniť. Každý učiteľ musí poznať fyzický a zdravotný stav svojich žiakov. Žiaci v škole necvičia na svoju zodpovednosť. Tú za nich preberá učiteľ, ktorý je zodpovedný i za úrazy zapríčinené pri cvičení.

Cvičenie aerobiku nie je materiálne náročné. Stačí aby cvičiaci mali dostatok priestoru na cvičenie s dobrým výhľadom na cvičiteľa (Kyselovičová, 1995).

Jarkovská (1987) uvádza, že v súčasnosti sa vyrába špeciálna obuv na cvičenie aerobiku. Kvôli finančnej náročnosti nemôžeme žiadať, aby rodičia deťom takúto obuv zakúpili. Obuv by však mala spĺňať nasledovné požiadavky:

- členok by mal byť fixovaný
- nemala by mať šmyklavú podrážku
- mala by byť pevná, pružná a tvarovaná

Nikdy nesmieme dovoliť deťom cvičiť naboso, alebo v prezuvkách. O týchto požiadavkách na obuv by mali byť rodičia včas informovaní v rámci zdravého vývinu chodidiel a nôh ich detí a v rámci prevencie úrazov.

Podobne ako obuv sa na cvičenie aerobiku vyrába i oblečenie. Tiež je finančne náročné. Malo by byť z prírodných materiálov, najlepšie z bavlny, prípadne zo

špeciálnych materiálov. Malo by byť priedušné, dobre sať prípadne prepúšťať pot. Nemalo by byť tesné a znemožňovať akýkoľvek pohyb (Jarkovská, 1987).

Nesmieme zabúdať na pitný režim, ktorý je veľmi dôležitý. V telocvični by malo byť vyhradené miesto, kde si žiaci odložia nádoby s nápojom a v prípade potreby sa napijú. Veľmi vhodné je, ak sa deti napijú na pokyn učiteľa, pretože mnohé deti nepocitujú smäd počas cvičenia a chýbajúce tekutiny sa snažia doplniť až po skončení hodiny (Jakoubková, 2002).

Petlák (1997) tvrdí, že hodina aerobiku , a teda vo všeobecnosti aj hodina telesnej výchovy by mala spĺňať určité psychohygienické zásady. Nie je vhodné, aby hodina telesnej výchovy bola zaradená po veľkej prestávke, pretože po najedení sa môže žiakom urobiť nevoľno. Taktiež by nemala byť zaradená na konci vyučovania, najmä v zimných mesiacoch, aby deti neochoreli, keď vyjdú von udýchané a upotené. Vhodné je hodinu telesnej výchovy zaradiť po psychicky namáhavej vyučovacej hodine.

1.1.7 Kontraindikačné cvičenia v aerobiku

Nesprávne a nevhodné cvičenia môžu spôsobiť bolesti, úrazy alebo dokonca deformácie, pretože osifikácia kostí ešte nie je v mladšom školskom veku ukončená. Vyhybame sa preto nasledovným cvičeniam:

- Cvičenia zaťažujúce chrbticu:
- rýchle rotácie trupu,
- záklony hlavy a trupu
- sed – ľah
- zanožovanie v ľahu vpredu
- zanožovanie v ľahu na chrbte
- „pluh“ – prednosy dolných končatín so zaťažením krčnej chrbtice
- „kobra“
- „most“
- Cvičenia zaťažujúce bedrové kĺby:
- prekážkový sed
- Cvičenia zaťažujúce kolená:
- zanožovanie a unožovanie vo vzpore kľáčmo

- hlboké predklony s vystretými nohami v stojí i v sede
- všetky postoje a podrepy, pri ktorých predkolenie a chodidlo zoviera menší uhol ako 90 stupňov
- Cvičenia zaťažujúce kolená a členky
- sed na päťách s chodidlami smerujúcimi von (Kyselovičová, 1995).

Buzgová (1997) tvrdí, že každý šport prináša so sebou riziko ohrozenia zdravia, ani v aerobiku to nie je inak. To čo jednému pomáha, iného zase poškoduje. Aby sa predišli poškodeniu zdravia, je dôležité oboznámiť sa so súborom cvikov vydaných IDEA, ktoré sú z fyziologického hľadiska zdraviu škodlivé a nemali by sa zaradovať do cvičebných jednotiek aerobiku. Každý dobrý cvičiteľ (inštruktor) má mať v uvedenej problematike prehľad a poznať cviky, zdraviu neprospievajúce.

Nezabúdať, že aerobik je v každom prípade šport, ktorý má svoje pravidlá, ktoré sa musia dodržiavať. V opačnom prípade sa môže stať aerobik tou nebezpečnou disciplínou, ktorá zdraviu viacej ublíži ako pomôže.

Buzgová E In: Buzgová(1997) uvádza súbor cvikov, ktoré sú zo zdravotného hľadiska pre cvičencov zdraviu škodlivé:

- Posilňovanie brušných svalov s vystretými nohami (sed- ľah) veľmi zaťažuje driekovú časť chrbtice.
- Hlboký predklon s vystretými nohami a ešte hmitanie preťažuje driekovú chrbticu, sediace svaly a kolenné väzivá.
- Obe nohy dvíhať vystreté. Toto cvičenie núti driekovú chrbticu k prehnutiu a zvyšuje riziko poškodenia
- Hlboký ľah vznesmo. Veľký tlak na krčnú chrbticu, ktorá je jedinou oporou celého tela. Každé cvičenie v tejto pozícii je pre netrénovaného jedinca nebezpečné

Hlavné príčiny zranení:

- nesprávne držanie tela,
- zle zostavený program, vyvolávajúci nerovnováhu v rozvoji pohybových schopností,
- anatomické problémy (skolióza, obezita, plochá noha),
- nevhodná a nesprávne požívaná záťaž,
- nevyhovujúca podložka na ktorej sa cvičí,
- zaradovanie švihových cvičení, vykonávaných veľkým rozsahom,
- nevhodná obuv,

- preceňovanie svojich schopností (Buzgová, 1997).

1.1.8 Strečing

Na základe osobných pozitívnych skúseností s účinkami strečingu sme sa rozhodli ho zaradiť do prípravnej časti hodiny aerobiku so žiakmi.

Strečingové cvičenia sa pomerne málo využívajú v školskej telesnej výchove, preto sme sa rozhodli do našej práce zaradiť i jeho stručnú charakteristiku.

„Termín strečing pochádza z anglického slova stretch, ktoré v doslovnom preklade znamená pretiahnutie, natiahnutie alebo rozťahnutie“ (Knížetová – Kos, 1989).

Macaková (2001) charakterizuje strečing ako pohybovú aktivitu, pri ktorej dochádza k rozvoju pohyblivosti, preťahovaniu svalov a slúži prevencii poranených. Pomocou špecifických cvikov sa preťahujú skrátené svalové skupiny a stuhnuté svalové oblasti, ktoré sú staticky preťažené a odstraňuje sa tak svalové a psychické napätie. Skúsenosť mnohých inštruktorov hovorí o tom, ako málo ľudí si uvedomuje dôležitosť preťahovaniu svalov. Aby naše telo správne fungovalo, mali by byť svaly posturálne, priemerne preťahované a svaly fázičné, posilované. Je veľmi dôležité, aby sme obe svalové skupiny precvičovali rovnomerne. Pokiaľ by sme holdovali viac jednému spôsobu než druhému, vznikla by svalová nerovnováha – dysbalancia, ktorá by mohla neskôr prejsť až k trvalým bolestiam.

Alter(1999) In: Skopová, Beránková hovorí, že v praxi i terminológii pojem strečing predstavuje súbor cvikov určených k preťahovaniu svalov. Strečing je jednou z foriem aktívnej regenerácie. Preťahovacie cvičenia ovplyvňujú svalové napätie a naplňujú tak jednu z podmienok rýchleho priebehu zotavovacích procesov – dosiahnuť pokles svalovej tenzie alebo svalového napätia. Dlhodobé nekompenzovanie vedie k svalovej dysbalancii (svalovej nerovnováhe). Svalová nerovnováha spôsobuje neadekvátne preťaženie kĺbovo- svalových jednotiek, čo môže viesť k bolestivým prejavom či zraneniam. Strečing taktiež prispieva k prehĺbeniu pohybového vnímania, k telesnej i psychickej pohode cvičenca, znižuje pravdepodobnosť ochorenia chrbtice a taktiež znižuje svalovú bolesť.

1.1.9 Aerobik v jednotlivých vekových kategóriách

Vývoj a rast sú dva základné deje charakterizujúce kvalitatívne a kvantitatívne zmeny v ontogenézií. Hlavné zmeny nastávajú vplyvom intenzívneho rastu, vývoja a dozrievania orgánov a ich funkcií, psychického vývoja a pohybového rozvoja. Tieto zmeny neprebiehajú rovnomerne. Pre každú vekovú skupinu sú charakteristické anatomicko- fyziologické a psychosociálne zákonitosti.

Vekové zákonitosti sa premietajú do zmien telesných rozmerov a proporcií, do stavby aj funkcie telesných orgánov, v psychike, chovaní, výkonnosti a aj vo vzťahu k ostatným. Priebeh vývoja človeka je podľa vedeckého poznania zákonitý. Ak má byť akýkoľvek tréning dlhodobou úspešný, nesmieme tieto poznatky ignorovať, najmä pri príprave detí a mládeže (Skopová, Beránková 2008).

1.1.9.1 Mladší školský vek (6- 11 rokov)

Skopová, Beránková (2008) opisujú túto dobu ako prechod detí procesom plynulého rastu všetkých orgánov. Tie sa menia rovnomerným zvyšovaním hmotnosti a výšky tela. Kostra však ani zďaleka nie je vyvinutá, taktiež zakrivenie a osifikácia chrbtice. Preto je potrebné venovať častú pozornosť nácviku správneho držania tela. Deťom pribúdajú nové vedomosti, rysy, ich osobnosť nie je zďaleka ustálená, slabo je vyvinutá aj vôľa. Vstup dieťaťa do školy znamená veľkú zmenu vo vzťahu k ostatným – stáva sa členom skupiny, vznikajú kamarátske vzťahy. Na konci predškolského veku dieťa (do 6r.) ovláda základné pohybové činnosti - lezenie, beh, skok. Vekovo sú deti telesne i psychicky dostatočne vyvinuté k osvojeniu pohybových zručností a schopností rôzneho druhu. V tréningu je dobré sa zamerať na koordinačné schopnosti, pohyblivosť a rýchlosť. Nedoporučuje sa zameriavať na vytrvalostný a silový rozvoj. Základom detského pohybu je hra. Deti potom nie je potrebné nútiť k pohybu, spôsobuje im radosť, taktiež súťaživosť. Hravé princípy spojené s príjemnými zážitkami by mali preto v tréningu a súťažení dominovať.

V tomto vekovom období dochádza k intenzívnym vývojovým zmenám. Osifikácia kostí postupuje rýchlo, ale ešte stále nie je ukončená. Kĺbové spojenia sú veľmi mäkké a pružné.

Vstup do školy znamená rozšírenie vedomostí, rozvoja pamäte, socializácii v novej formálnej skupine, taktiež väčšie psychické a statické fyzické zaťaženie. Myslenie je konkrétne. Malý pretekár abstraktné pojmy nechápe. Zvýšená vnímavosť dieťaťa k okoliu odvádza jeho pozornosť, nedokáže sa dlhodobo koncentrovať. Dieťa má slabú vôľu a nedokáže akceptovať dlhodobý cieľ, nerado prekonáva neúspech. Citovo prežíva každú činnosť, impulzívne prechádza z veselosti do smútku a pod. Dieťa je málo kritické k svojmu chovaniu a jednaniu (Hájková a kol. 2006).

Hájková a kol. (2006) tvrdia, že v oblasti motoriky môžeme rozdeliť toto obdobie na dve kratšie vekové obdobia. Prvé od siedmich do deviatich rokov, ktoré je charakteristické horšou koordináciou zložitých pohybov, a druhé približne od deviatich rokov, ktoré nazývame „Zlatým vekom motoriky“. Dieťa sa rýchle učí novým pohybom, preto je toto obdobie veľmi vhodné pre zvládnutie rôznych pohybových aktivít. Je ideálny pre vytvorenie základu telesnej zdatnosti a výkonnosti. Charakteristický je aj „pohybový nadbytok“ – ďalšie pridávané pohyby, najčastejšie paží a dolných končatín.

1.1.9.2 Starší školský vek (11 -15)

Pre toto obdobie sú typické nerovnomerné, biologické zmeny, vrátane psychického vývoja. Dieťa prechádza pubertou. Tá sa zriedka prejavuje v horšej pohybovej koordinácii, niekedy až k neohrabanosti. U mnohých detí – hlavne u tých, ktoré v predchádzajúcich rokoch pravidelne cvičili, trénovali a trénujú – v menšej miere dochádza k zhoršeniu koordinácií, nemusí sa však objaviť vôbec. Aj napriek vzniku možných ťažkostí s obratnosťou, kedy hlavne chlapci horšie zvládajú pohybové cvičenia, zhruba do 13r., sa proces pohybového učenia (osvojovanie nových a zdokonaľovanie osvojených pohybov) uskutočňuje rýchlo a efektívne, ako nikdy predtým „ zlatý vek motoriky“. Pohyby naučené v tejto fáze rastu sa zdajú dokonca pevnejšie, než naučené pohyby v dospelosti. V tréningu sa preto zameriavame na všestranné rozvíjanie obratnosti a v špecializácii sa venuje prvoradá pozornosť technike. Zaťaženie nesmie dosiahnuť intenzitu, ktorá pre dieťa znamenala extrémne vyčerpanie, napr. anaeróbna činnosť dlhšieho trvania (aktivácia LA systému) a používanie ťažších bremien v silovom tréningu. Vhodný je naopak sústredenejší, vytrvalostný tréning (Skopová, Beránková 2008).

V tomto vekovom období nastávajú psychické, telesné a sociálne zmeny, ktoré prebiehajú nerovnomerne a u každého žiaka individuálne. Rozdielnosť je spôsobená činnosťou endokrinných žliaz, ktoré produkujú hormóny. Túto vekovú skupinu rozdeľujeme na dve odlišné obdobia. Prvé je búrlivá prepubescencia (do 13rokov) a druhé je už kľudnejšie obdobie puberty. Rýchly rast spôsobuje v období puberty zhoršenie koordinačných schopností a vzniká nebezpečenstvo zlého držania tela. Zhoršuje sa taktiež presnosť a plynulosť pohybov. Telesný vývoj predbieha psychický (Hájková a kol. 2006).

Hájková a kol. (2006) tvrdia, že v tomto období sa objavujú sekundárne pohlavné znaky. Pohybová spontánnosť je nahradená uvedomelým prístupom k tréningu, záujmom o znalosti, ktoré s ním súvisia a trvalú potrebu cvičiť. Koniec tohto vekového obdobia je charakteristické vysokou fyzickou výkonnosťou, ktorá je u chlapcov a dievčat rozdielna. Dievčatá predbiehajú chlapcov po fyzickej a psychickej stránke. Majú lepšiu koordináciu, flexibilitu. U chlapcov dochádza vplyvom hormonálneho pôsobenia k nárastu sily a rýchlosti. Tréning si vyžaduje dostatok trpezlivosti. Strieda sa obdobie rýchleho rastu, v ktorom sa mení pomer končatín a trupu s obdobím stabilizácie. V tréningu je nutné sa zamerať predovšetkým na správne držanie tela a správne pohybové stereotypy.

1.1.9.3 Dorastový vek (15 -18 rokov)

Pubertálne disproporcie sa vyrovnávajú, rast ako vývoj sa dokončuje, úplne však ešte nekončí. Rast a telesný vývoj sa už takmer nemení (okrem priberania), vývoj v spoločenskom utváraní pokračuje ďalej. Plný telesný vývoj na konci obdobia predpovedá začiatok rokov najvyššej pohybovej výkonnosti. Od 16 rokov je možné zvyšovať tréningové nároky, koncom dorastového veku prichádza doba maximálnej trénovanosti. Rozvíjajú sa všetky pohybové schopnosti, silová a vytrvalostná oblasť nevyniká. Organizmus je už pripravený aj na anaeróbne zaťaženia. Technika je zdokonaľovaná až do potrebných detailov. Dôraz a pozornosť sú kladené aj na taktickú prípravu. Dovalil (In: Strešková, Skopová 2005).

Hájková a kol. (2006) charakterizujú obdobie postpubescencie (dorastový vek) ako posledné vývojové štádium medzi detstvom a dospelosťou. Dochádza k intenzívnemu a plynulému dozrievaniu, harmonizácii rastu (výšky a hmotnosti).

Koncom tohto obdobia sa dokončuje telesný vývoj. Intelektuálne schopnosti sú na vysokej úrovni. Spoločenské formovanie ďalej pokračuje. Správanie sa ukludňuje, dochádza k ustáleniu potrieb a záujmov. Vytvárajú si vlastný názor a snažia sa o plnenie svojich cieľov.

Postpubescencia je obdobie vrcholu rozvoja motoriky. Nastávajú veľké rozdiely v pohybovom prejave dievčat a chlapcov. Od 16- tich rokoch je možné zvyšovať tréningové nároky. Koniec tohto vekového obdobia je vrcholom maximálnej trénovanosti. Rozvíjajú sa všetky pohybové schopnosti, zdokonaľuje sa technika. Rýchlo si osvojujú nové pohybové zručnosti. Pri správne vedenom tréningu pretekár zvláda všetky zadané motorické úlohy. Veľmi dôležité je udržať záujem a stanoviť vhodné motivačné ciele (Hájková a kol. 2006).

1.2 Zaradenie aerobiku do učebných osnov telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy

Telesná výchova ako povinný vyučovací predmet je zameraná na telesné, funkčné, a pohybové zdokonaľovanie detí, upevňovanie zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Pomáha vyrovnávať nedostatky zdravotne oslabeným žiakom. Má významnú motivačnú funkciu a pomáha utvárať pozitívny vzťah k pohybovej aktivite, športu a telesnej výchove. Posilňuje sebavedomie žiakov, odvahu, rozhodnosť, snahu o lepší výkon, spoluprácu, tolerantnosť, zodpovednosť, schopnosť oceniť súpera a prijať prehru . Učí prijímať a dodržiavať pravidlá hry. Zároveň poskytuje i teoretické poznatky z oblasti telovýchovných pojmov, osvojovaných činností, anatómie ľudského tela, hygienických návykov a zásad, zásady bezpečnosti pri cvičení a učí žiakov primerane ich využiť, učí žiakov starať sa o svoje zdravie (Učebné osnovy, 1995).

Prvý stupeň základnej školy je úvodom do vzdelávania žiakov. Učebné osnovy charakterizujú jednotlivé ročníky prvého stupňa ZŠ nasledovne:

1.ročník je charakterizovaný ako adaptačný. Prevládajú spontánne, pohybové činnosti a pohybové hry, v ktorých dominujú prirodzené pohyby. Tieto sú často sprevádzané slovom, riekankou, melódiou, rytmom. Veľká časť cvičení je zameraná na správne držanie tela. Žiaci si privykajú na organizáciu vyučovania telesnej výchovy a učia sa technike a významu jednotlivých cvičení a činností.

2.a 3.ročník sú charakterizované ako prechodné. Postupne sa prechádza od spontánnosti a hravosti k riadenej činnosti. Vzrastá množstvo súťaživých činností, športových prvkov a výkonov, s čím súvisí aj rozširovanie poznatkov. Cvičenia sú zamerané na priebežný rozvoj bioenergetickej a funkčnej kapacity organizmu, ktorá je predpokladom osvojovania a zdokonaľovania pohybových zručností. Časť cvičenia je stále zameraná na správne držanie tela.

4.ročník je charakterizovaný ako intenzifikačný. Je prípravou na plnenie cieľov a úloh vyučovania telesnej výchovy v 5.ročníku druhého stupňa základnej školy. Vyučovanie je teda obsahovo i organizačne náročnejšie, prevládajú športové prvky a činnosti, zvyšujú sa nároky na intenzitu pohybových podnetov, myslenie a myšlienkové operácie. Zvyšuje sa podiel samostatnosti a tvorivosti žiakov (Učebné osnovy, 1995).

Na základe charakteristiky jednotlivých ročníkov prvého stupňa základnej školy a na základe charakteristiky úrovne fyzického vývinu detí mladšieho školského veku sme sa rozhodli zaradiť aerobik do 3.a 4.ročníka.

Z obsahu telesnej kultúry a iných oblastí je vytvorený obsah telesnej výchovy. Na základe prevládajúcich znakov a dominantnej funkcie jednotlivých cvičení a úkonov je obsah telesnej výchovy rozdelený do desiatich tematických celkov:

- poznatky telesnej kultúry,
- poradové cvičenia a organizácia žiakov a činnosti v rôznom priestore,
- prípravné, kondičné, koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenia,
- pohybové hry,
- rytmická gymnastika a tanec,
- základy atletiky,
- základy športových hier,
- základy športovej gymnastiky,
- plávanie, zimná a letná turistika, korčuľovanie, lyžovanie a iné sezónne činnosti,
- cvičenie v prírode (Učebné osnovy, 1995).

Aerobik je zaradený do hodín rytmickej gymnastiky a tancov a do hodín základov športovej gymnastiky na základe toho, že využíva prvky základnej, kondičnej, rytmickej gymnastiky a tancov. S ohľadom na vplyv cvičenia aerobiku na ľudský organizmus môžeme jeho cvičenie zaradiť i do tematického celku prípravné, kondičné,

koordinačné, kompenzačné, relaxačné a iné cvičenie, a to konkrétne medzi kondičné a koordinačné cvičenia (Halmová, 2000).

Z hľadiska použiteľnosti v školskej telesnej výchove na 1.stupni základnej školy, môžeme najviac využiť najjednoduchšie prvky nízkeho a vysokého aerobiku a ich nenáročné kombinácie. Vhodnosť týchto druhov aerobiku vyplýva nielen z materiálnej nenáročnosti na jeho realizáciu, ale aj z primeranosti prvkov vzhľadom na úroveň fyzickej vyspelosti žiakov mladšieho školského veku. Ak to však materiálne podmienky dovoľujú, môžeme využívať i prvky step aerobiku.

Na 1.stupni základnej školy je dotácia hodín telesnej výchovy - 3 hodiny týždenne. Cieľom telesnej výchovy nie je len rozvíjanie aeróbnej kapacity, ale i naplnenie obsahu ostatných tematických celkov Preto nie je potrebné dodržiavať frekvenciu cvičenia aerobiku, či aeróbnej pohybovej aktivity.

Pod intenzitou rozumieme takú zmenu vo výkone organizmu, ktorá vedie k zlepšeniu telesnej zdatnosti. Intenzitu môžeme zistiť a vyjadriť pomocou metód energetického výdaja, metabolického ekvivalentu, pulzovej frekvencie, hodnotiacej škály alebo hororového testu (Kyselovičová, 1995).

Buzgová (1997) tvrdí, že veľa sa hovorí len o zdravotnom význame telesnej výchovy a športovania. Podstatné je, že telesné aktivity nie sú len podpornými doplnkami života, ale stávajú sa priamo jeho náplňou a plne uspokojivým zmyslom. To je možné len vtedy, pokiaľ sa telesná aktivita dotýka úplne prirodzene i duchovných a duševných atribútov človeka. Dôležité je uvedomiť si, že k obecným ľudským potrebám patrí aj sebaopotvrdenie prostredníctvom vlastného telesného výkonu spojeného s pocitom uspokojenia nad tým, že naše telo „nás“ počúva a dokáže viac, než sme si mysleli.

Výkonnostný charakter telesnej výchovy na školách vyčlení okamžite tých, ktorí nie sú disponovaní predpokladmi na dosahovanie špičkových výkonov, a preto okamžite u nich dôjde k poklesu prirodzenej detskej túžby po pohybe. Nedostatočná odbornosť pri výučbe telesnej výchovy vytvára ďalší zdroj negatívneho pomeru telocviku. Treba si uvedomiť, že 2- 3 hodiny školskej telesnej výchovy neovplyvnia dostatočne zdravotný stav a funkčnú zdatnosť mladého organizmu, ale môžu ovplyvniť vzťah k pohybovej aktivite a dať vhodný návod, ako ju využiť. Príliš veľké jednorázové zaradenie a monotónne zaťaženie mládež od pohybovej aktivity skôr odrádza (Buzgová, 1997).

2 CIEĽ PRÁCE

Cieľom našej práce je zistiť záujem a využívanie aerobiku na základných a stredných školách ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy.

3 METODIKA PRÁCE

3.1 Charakteristika súboru

V našej práci sme použili metódu dotazníka, ktorý sme rozdali pedagógom telesnej výchovy na jednotlivých základných a stredných školách. Zo stredných škôl bolo anonymne vybratých 15 pedagógov a zo základných 19, ktorým bol odovzdaný dotazník. Účasť a návratnosť dotazníkov bola 100 %.

3.2 Metodika získavania údajov

Dotazník je najviac používaná metóda pri získavaní informácií. Skladá sa zo sériových otázok, ktorých cieľom je získať názory a fakty respondentov. Veľkou výhodou dotazníkov je jednoduché spracovanie a vyhodnotenie informácií. Respondent si môže pokojne odpoveď premyslieť. Dotazník by mal na prvý pohľad upútať a nie odradiť. Je veľmi potrebné sa zamerať najmä na zrozumiteľnosť, prehľadnosť, ľahkú orientáciu a jednoduchosť vyplňovania.

Medzi hlavné zásady formulovania otázok zaraďujeme: jednoznačnosť, zrozumiteľnosť, stručnosť, nepoužívať sugestívne otázky, vyvarovať sa haló efektu.

My sme vypracovali dotazník (viď príloha A), ktorý je neštandardizovaný, anonymný a zostavený z jednoduchých uzavretých otázok s možnosťami. Snažili sme sa zistiť rozdiel medzi záujmom a využívaním aerobiku na základných a stredných školách. Taktiež našou snahou bolo zistiť úroveň znalostí pedagógov v oblasti aerobiku.

3.3 Metódy zabezpečenia práce

Dotazník sme rozdali pedagógom telesnej výchovy na náhodne vybraných základných a stredných školách v okolí Nitry. Bol podaný vo vytlačenej podobe so 6 otázkami. V každej otázke si mohli vybrať z 3 možností. Celkovo bolo anonymne vypracovaných 19 dotazníkov zo základnej školy a 15 zo strednej školy. Dotazník vyplňoval vždy náhodne vybraný pedagóg s odborom telesnej výchovy pôsiaci na danej základnej a strednej škole. Účasť a návratnosť dotazníkov bola stopercentná.

3.4 Metódy vyhodnocovania práce

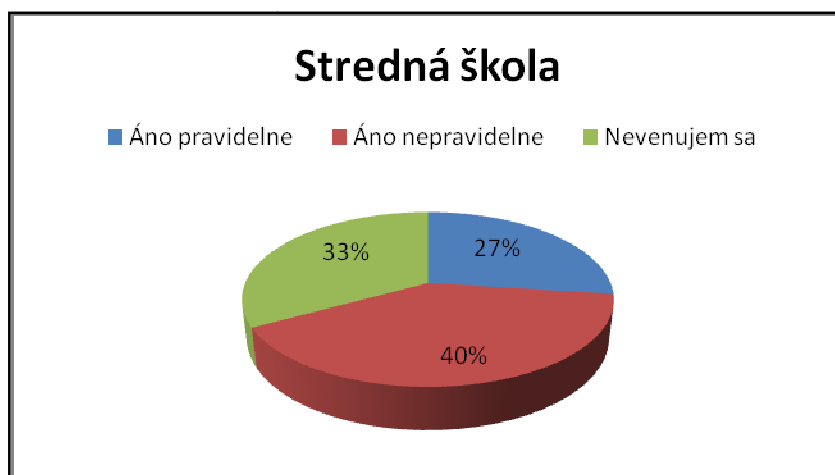
Pri vyhodnocovaní dotazníkov sme použili štatistické vyhodnotenie – frekvenčnú analýzu.

4 VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA

1. Venujete sa aerobiku?



Obrázok 1



Obrázok 2

Z obrázku č. 1 vidíme, že sa zo 100% iba 11% učiteľov základných škôl sa venuje aerobiku. Z obrázku č.2 je to 27% učiteľov stredných škôl, čo je o 16% viac. Skoro polovica tvrdí, že sa nevenuje aerobiku, čo predstavuje 47% základných škôl a v stredných je to o 14% menej, tu je záujem už vyšší.

2. Využívate aerobik ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy?



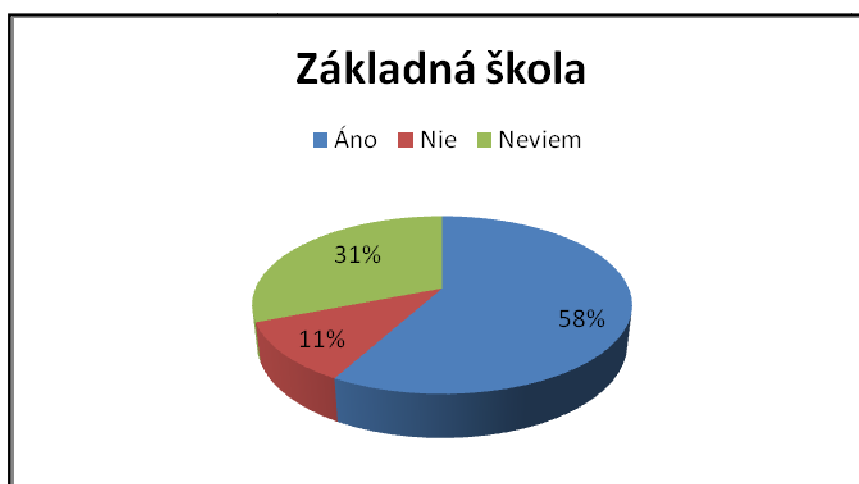
Obrázok 3



Obrázok 4

Z obrázku č. 3 vidíme, že iba 5% z celkového počtu opýtaných pedagógov na základnej škole pravidelne využíva aerobik ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy, čo je veľmi nízky počet. Obrázok č.4 nám ukazuje, že na stredných školách to predstavuje 20% pravidelného využívania. Odpoveď „občas“ a „nevyužívam“ získali rovnaký počet percent- 40%.

3. Majú žiaci záujem o aerobik?



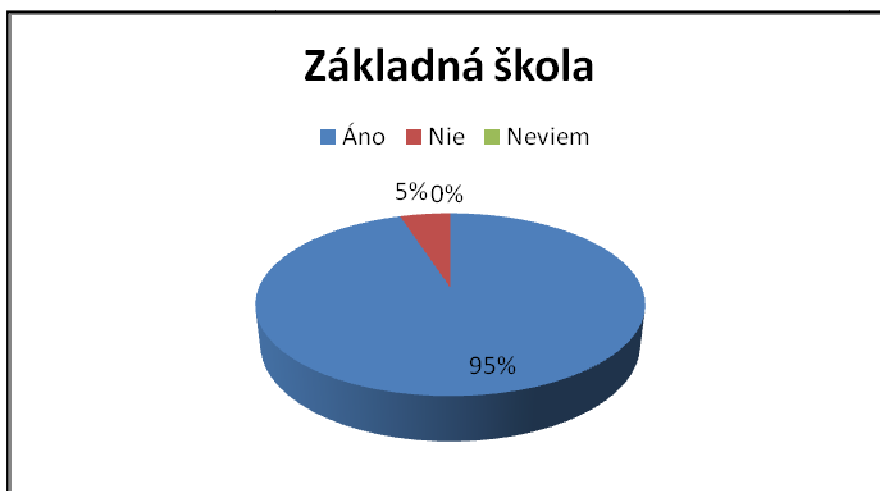
Obrázok 5



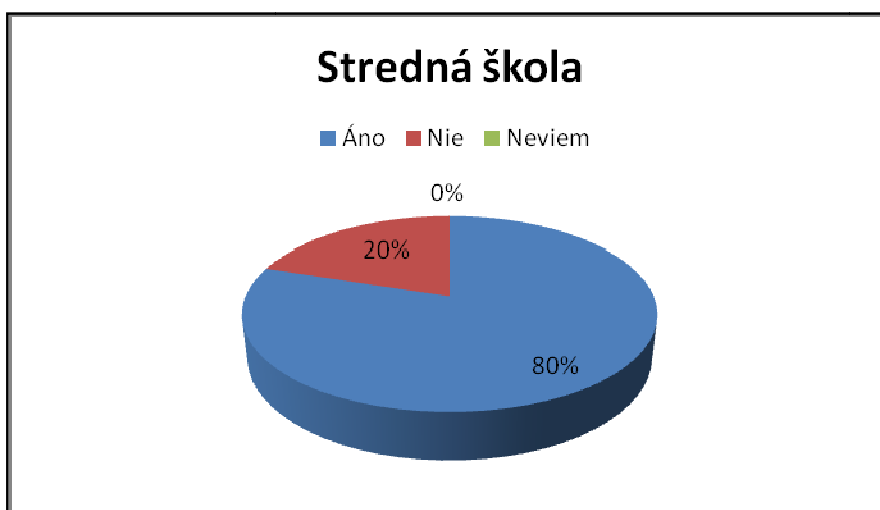
Obrázok 6

Pri tejto otázke sme predpokladali vyšší počet odpovedí áno, či už na základných alebo stredných školách, nakoľko je aerobik veľmi obľúbenou voľno časovou aktivitou detí a mládeže. Iba 53% zo stredných škôl a 58% zo základných škôl potvrdilo záujem o aerobik.

4. Páči sa Vám aerobik ako forma cvičenia?



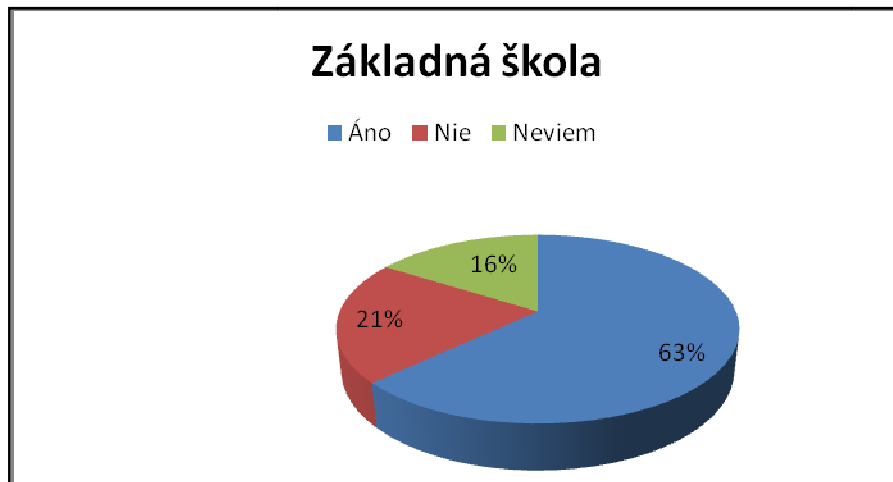
Obrázok 7



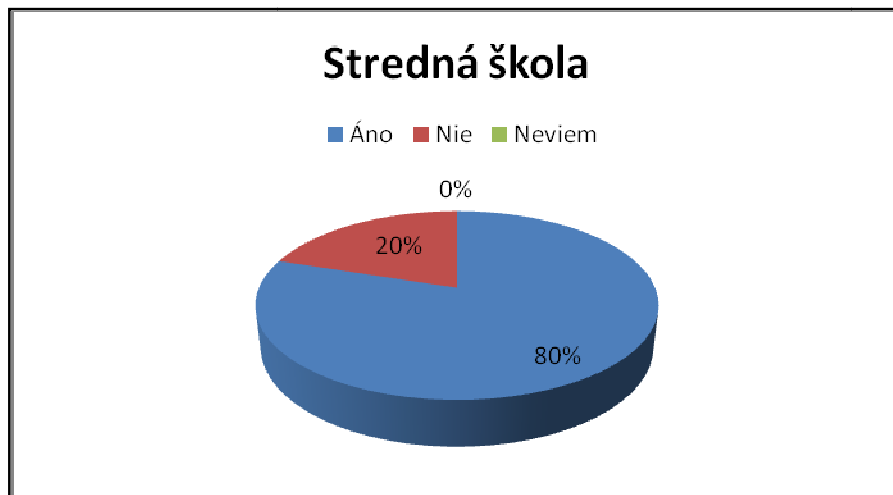
Obrázok 8

Výsledok grafov z obrázku č. 7 a 8 je veľmi milo prekvapujúci. 95% opýtaných pedagógov zo základných škôl a 80% zo stredných škôl, nám odpovedalo na otázku, či sa im páči aerobik ako forma cvičenia „áno“.

5. Ak nevyžívate aerobik na hodinách telesnej výchovy, chceli by ste aby bol zaradený do výučby na hodinách telesnej výchovy?



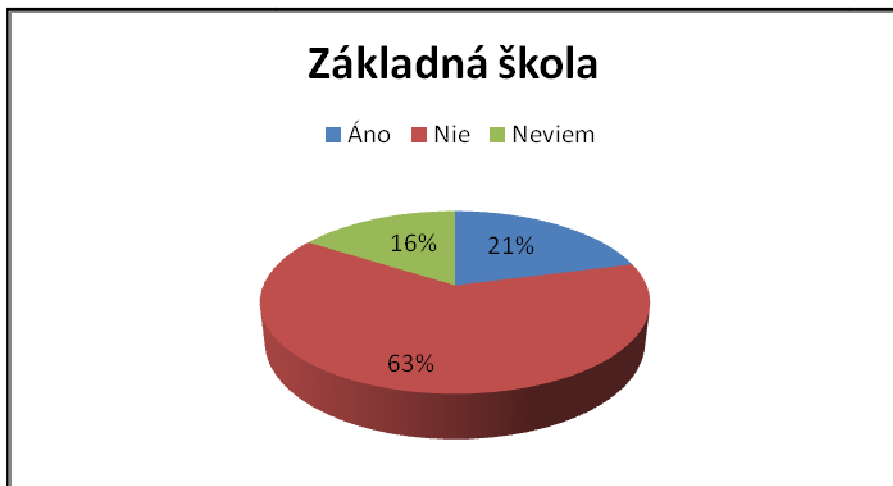
Obrázok 9



Obrázok 10

Pri obrázku č. 9 a č. 10 môžeme vidieť veľký rozdiel pri odpovedi na otázku. Pretože 80% zo stredných škôl tvrdí, že by chcelo, aby bol aerobik zaradený do výučby na hodinách telesnej výchovy, 0% zakrúžkovalo odpoveď neviem, zvyšných 20% ostali pri odpovedi nie. Na základných školách je záujem o výučbu aerobiku nižší, iba 63 % odpovedalo áno, 21% nie a 16% neviem.

6. Myslíte si, že máte dostatočné skúsenosti k výučbe aerobiku?



Obrázok 11



Obrázok 12

Obrázky č. 11 a 12 nám vypovedajú o získaných kvalifikáciách v oblasti aerobiku. Bohužiaľ iba 21% pedagógov zo základných škôl a 20% zo stredných škôl je školených v tomto odbore. 16% a 27% zo stredných škôl nevie posúdiť svoje znalosti k výučbe aerobiku.

Na základe analýzy dotazníkového prieskumu, môžeme vyvodiť záver, že bohužiaľ iba 5% základných škôl a 20% stredných škôl využíva aerobik ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy. Vidíme, že aerobik ako forma cvičenia sa páči väčšine opýtaných a že medzi pedagógmi je veľmi malé množstvo inštruktorov v odbore aerobiku. Ďalej môžeme z výsledkov vyčítať, že máme rozdielne výsledky pri opýtaných na základnej a strednej škole.

ZÁVER

Aerobik je šport, ktorý si získal za posledné desaťročie veľkú popularitu a predovšetkým prešiel mnohými kladnými zmenami. Cvičenie pri hudbe má priaznivý vplyv na psychickú stránku a aeróbna aktivita na fyzickú. To znamená, že má tie najpriaznivejšie predpoklady získavať si stále nových prívržencov.

V našej práci sme sa snažili zhrnúť teoretické poznatky o aerobiku a vytvoriť ucelený prehľad o tejto problematike, dostupný všetkým záujemcom. Spracovaním dotazníkov sme zisťovali využívanie aerobiku na základných a stredných školách. Na ich základe môžeme vyvodiť, že bohužiaľ len malé percento využíva aerobik ako formu cvičenia. Našou snahou bolo taktiež zvýšiť záujem o aerobik a jeho zaradenie do škôl, nakoľko žiakom stredných a základných škôl sa páči aerobik ako forma cvičenia. Bolo by vhodné túto formu cvičenia zaradiť do hodín telesnej výchovy na jej spestrenie. Bohužiaľ medzi pedagógmi je len veľmi malé množstvo inštruktorov v odbore aerobiku. Prospelo by, keby sa pedagógovia snažili zvýšiť znalosti v oblasti aerobiku.

Aerobik sa neustále dynamicky vyvíja vo všetkých svojich oblastiach, vznikajú stále nové formy, prvky a dopĺňajú sa poznatky z tohto odboru. Naša práca zhrňuje momentálne dočasný stav vývoja a pre jej aktuálnosť by bolo dobré ju v budúcnosti dopĺňovať.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

1. ALTER (1999) In: Skopová, M. Beránková, J. 2008. *Aerobik kompletníprůvodce*. Praha: GradaPublishing, a.s. 2008, 208 s. ISBN 978-80- 247- 1746- 3.
2. BERDYCHOVÁ, J. 1973. *Rytmická gymnastika a tanec pro děti*. Praha: Olympia 1973, s. 30-38.
3. BRANDA, A. (1994) In: Buzgová, E. 1997. *Aerobik*. Prešov: Podnik výpočtovej techniky Bratislava a.s, 1997, 168 s. ISBN 80 – 88859 – 08 – 5.
4. BUZGOVÁ, E. 1997. *Aerobik*. Prešov: Podnik výpočtovej techniky Bratislava a.s, 1997, 168 s. ISBN 80 – 88859 – 08 – 5.
5. DOVALIL (2005) In: Skopová, M. Beránková, J. 2008. *Aerobik kompletníprůvodce*. Praha: GradaPublishing, a.s. 2008, 208 s. ISBN 978-80- 247- 1746- 3.
6. HALMOVÁ, N. 2000. *Rytmická gymnastika a aerobik*. Nitra : Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre 2000, s. 46- 54. ISBN 80 – 8050 – 372 – 9 .
7. HÁJKOVÁ, J. a KOL. 2006. *Aerobik – soutěžní formy*. Praha: GradaPublishing, a.s. 2006, 188 s. ISBN 80 – 247 – 1311 – X.
8. JAKOUBKOVÁ, D. 2002. *Pitný režim*. In: Outdoor, Praha 2002. roč. IV, č.5/2002, s. 58 - 61, ISSN 1213 114006
9. JARKOVSKÁ, H. 1987. *Aeróbna gymnastika*. Bratislava : Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo 1987, s. 5 – 18. ISBN 77 – 001 – 87.
10. JARKOVSKÁ, H. (1994) In: Buzgová, E. 1997. *Aerobik*. Prešov: Podnik výpočtovej techniky Bratislava a.s, 1997, 168 s. ISBN 80 – 88859 – 08 – 5.
11. KNÍŽETOVÁ, V.- KOS, B.1989. *Strečink, relaxace, dýchaní*. Praha: Olympia 1989, s. 55- 134.
12. KOLLÁROVÁ, D. (1996) In: Buzgová, E. 1997. *Aerobik*. Prešov: Podnik výpočtovej techniky Bratislava a.s, 1997, 168 s. ISBN 80 – 88859 – 08 – 5.
13. KYSELOVIČOVÁ, O. 1995. *Aerobik. Teoretické základy*. In: Šport pre všetkých, Bratislava 1995, s. 6 – 21. Bulletin č. 15.

14. KYSELOVIČOVÁ, O. (1994) In: Buzgová, E. 1997. *Aerobik*. Prešov: Podnik výpočtovej techniky Bratislava a.s, 1997, 168 s. ISBN 80 – 88859 – 08 – 5.
15. MACÁKOVÁ, M. 2001. *Aerobik*. Praha : GradaPublishing, spol. s.r.o 2001, 112 s. ISBN 80 – 247 – 0057 – 3.
16. PETLÁK, E. 1997. *Všeobecná didaktika*. Bratislava: IRIS 1997, s. 92- 136. ISBN 80- 88778- 49- 2.
17. SKOPOVÁ, M.- BERÁNKOVÁ, J. 2008. *Aerobik kompletní průvodce*. Praha: GradaPublishing, a.s. 2008, 208 s. ISBN 978-80- 247- 1746- 3.
18. STREŠKOVÁ, E. 1994. *Súčasný trendy v aerobiku*. Telesná výchova a šport. Ročník IV, č.1. Bratislava 1994, s. 32
19. *Učebné osnovy pre 1. Stupeň základných škôl*. Bratislava: PRÍRODA, spol. a.s. 1995, s. 111 – 113. ISBN 80 – 00748 – 2.

Príloha A

DOTAZNÍK

Tento dotazník je anonymný, preto Vás prosím o pravdivé odpovede. Správnu (vždy len jednu) odpoveď prosím zakrúžkujte. Ďakujem

ŠKOLA (druh):

MESTO:

ROČNÍK (v ktorom učíte TV):

1. Venujete sa aerobiku?

- a) áno pravidelne
- b) áno nepravidelne
- c) nevenujem sa

2. Využívate aerobik ako formu cvičenia na hodinách telesnej výchovy?

- a) občas
- b) pravidelne
- c) nevyužívam

3. Majú žiaci záujem o aerobik?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

4. Páči sa Vám aerobik ako forma cvičenia?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

5. Ak nevyužívate aerobik na hodinách telesnej výchovy, chceli by ste aby bol zaradený do výučby na hodinách telesnej výchovy?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem

6. Myslíte si, že máte dostatočné skúsenosti k výučbe aerobiku?

- a) áno
- b) nie
- c) neviem



ďakujem