MASARYKOVA
UNIVERZITA

FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

Návrh optimálního modelu výuky Fitness v hodinách TV na středních školách

Diplomová práce

BC. VOJTĚCH KRAJČA

Vedoucí práce: Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

Centrum univerzitního sportu
Program Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy

Brno 2022

MUNI
SPORT

Bibliografický záznam

Autor: Bc. Vojtěch Krajča
Fakulta sportovních studií
Masarykova univerzita
Centrum univerzitního sportu

Název práce: Návrh optimálního modelu výuky Fitness v hodinách TV na středních školách

Studijní program: Učitelství tělesné výchovy pro základní a střední školy

Vedoucí práce: Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

Rok: 2022

Počet stran: 112

Klíčová slova: Fyzický rozvoj žáků, kondice, posilování, střední škola, tělesná výchova, výuka fitness

Bibliographic record

Author: Bc. Vojtěch Krajča
Faculty of Sports Studies
Masaryk University
University Sport Centre

Title of Thesis: Design of an optimal model of fitness activities in PE on high school

Degree Programme: Secondary School Teacher Training in Physical Education

Supervisor: Mgr. Alena Pokorná, Ph.D.

Year: 2022

Number of Pages: 112

Keywords: Fitness class, high school, physical development of students, physical education, physical condition, strengthening

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá návrhem optimálního modelu výuky fitness v hodinách TV na středních školách. Teoretická část obsahuje představení samotného pojmu fitness včetně jeho historie a složek, nejdůležitější informace z didaktiky tělesné výchovy včetně osnov tohoto předmětu, popisuje osobnost učitele a jeho kompetence, a také tělesný vývoj žáků středních škol ve věkovém rozmezí 15 až 19 let. Praktická část se věnuje analýze dotazníkového šetření, na základě kterého bylo vytvořeno 5 metodických návrhů hodin tělesné výchovy se zaměřením na fitness.

Abstract

In this diploma thesis, I have been writing about design of an optimal model of fitness activities in physical education in high school. The theoretical part contains information about fitness, including brief history, most important information about didactic principles of physical education, description the personality of the teacher with his competences, and some information about physical and mental development of a high school student. In practical part You can find fitness class examples for physical education.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma **Návrh optimálního modelu výuky Fitness v hodinách TV na středních školách** zpracoval sám**.** Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použil k sepsání této práce, byly citovány v textu a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury.

V Brně 26. dubna 2022

.....

Bc. Vojtěch Krajča

Poděkování

Chtěl bych mockrát poděkovat mé vedoucí práce Mgr. Aleně Pokorné, Ph. D. za veškerou energii a čas který mi věnovala, a také za velmi užitečné rady a doporučení, bez kterých bych nebyl práci schopen dodělat.

Obsah

Seznam obrázků 13

Seznam pojmů a zkratek 14

1 Úvod 15

2 Syntéza poznatků 17

2.1 Pojem fitness ... 17
2.2 Historie fitness ... 18
2.3 Zdravotní aspekty fitness ... 18
2.4 Psychologické aspekty fitness ... 19
2.5 Součásti fitness ... 22
2.6 Formy fitness ... 28
2.7 Didaktika TV ... 38
2.8 Učitel TV ... 39
2.9 Somatický vývoj žáka (15-20 let) ... 47

3 Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce 50

3.1 Cíle práce ... 50
3.2 Výzkumné otázky ... 50
3.3 Úkoly práce ... 50

4 Metodologická východiska šetření 52

4.1 Metodologie ... 52
4.2 Zkoumaný soubor ... 52
4.3 Výběr metod šetření ... 53
4.4 Metody získávání a analýzy dat ... 53

5 Výsledky 55

5.1 Charakteristika výzkumného souboru ... 55
5.2 Materiální vybavení středních škol ... 57

5.3 Postoj učitelů k zařazení forem fitness do hodin TV 58
5.4 Postoj žáků k zařazení forem fitness do hodin TV 61
5.5 Postoj učitelů k nabízeným metodickým návrhům orientovaných na fitness 63
5.6 Souhrn 65

6 Metodické návrhy 67
6.1 Metodický návrh č. 1 – Tabata 68
6.2 Metodický návrh č. 2 – Kruhový trénink 72
6.3 Metodický návrh č. 3 – Jóga 77
6.4 Metodický návrh č. 4 – Posilovací trénink 82
6.5 Metodický návrh č. 5 – Step aerobik 88

7 Diskuse 94

8 Závěry 98

Použité zdroje 101

Příloha A Dotazník pro učitele TV na SŠ 108

Seznam obrázků

Obrázek 1: Spektrum didaktických řídících stylů (Dobrý, 2007) 45
Obrázek 2: Vývoj tělesné výšky chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol. in Rychtecký, 1998) 47
Obrázek 3: Vývoj tělesné hmotnosti chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol. in Rychtecký, 1998) 48
Obrázek 4: Pohlaví respondentů 55
Obrázek 5: Věk respondentů 56
Obrázek 6: Věnují se učitelé ve svém volném čase nějaké formě fitness? 57
Obrázek 7: Zařazují učitelé TV do své výuky nějaké formy fitness? 59
Obrázek 8: Jak často učitelé TV do své výuky formy fitness zařazují 60
Obrázek 9: Formy fitness, které učitelé do své výuky zařazují nejčastěji 61
Obrázek 10: Reakce žáků na hodiny se zaměřením na fitness 62
Obrázek 11: Přispělo by dle učitelů častější zařazení forem fitness do hodin TV k větší oblíbenosti tohoto předmětu? 63
Obrázek 12: Zájem učitelů o nabízený metodický materiál 64
Obrázek 13: Které formy fitness by učitelé v metodických návrzích nejvíce uvítali 64
Obrázek 14: Pozdrav slunci (Zdroj: officeyoga.cz, 2015) 81
Obrázek 15: Step touch (Zdroj: melarossa.it, 2022) 90
Obrázek 16: V step (Zdroj: melarossa.it, 2022) 91
Obrázek 17: Kick (Zdroj: melarossa.it, 2022) 91
Obrázek 18: Knee up (Zdroj: melarossa.it, 2022) 92
Obrázek 19: Leg curl (Zdroj: melarossa.it, 2022) 92

Seznam pojmů a zkratek

SŠ	–	střední škola
TV	–	tělesná výchova
Atd.	–	a tak dále
Apod.	–	a podobně
ATP	–	adenosintrifosfát
MŠMT	–	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky
ČR	–	Česká republika
max	–	maximum
RVP	–	Rámcový vzdělávací program

1 Úvod

I přesto že se pohyb řadí mezi nejdůležitější lidské potřeby, je v této moderní době až přespříliš opomíjen. Ne nadarmo se říká že týden neprovozovat žádnou pohybovou aktivitu je stejné jako být týden bez jídla. Náš život je uspěchaný, důležitá je pro nás hlavně práce a nacházíme se pod neustálým tlakem. I přes všechna možná varování vědců a expertů si ovšem neuvědomujeme zdravotní důsledky jež plynou z nedostatku pohybu a stresu. Z tohoto důvodu jsem si vybral téma práce zaměřené na mladistvé, u kterých je stále důležitější budovat kladný vztah k pohybu, a fitness, jakožto aktuální fenomén, je k tomu dobrým prostředkem.

Jak již bylo zmíněno, s rozrůstající oblibou internetu a počítačových her je důležité budovat v dětech a mladistvých zájem o sport, který pomalu a jistě upadá. To je jedním z úkolů tělesné výchovy na školách, která by měla patřit mezi jedny z nejdůležitějších předmětů na každé škole, ovšem i tak je stále tělesná výchova nejčastěji nahrazovaným předmětem a zároveň předmětem s největším počtem absencí. Upadající zájem o pohyb a snižující se fyzická kondice mladistvých mě vedlo k tomu, navrhnout hodiny TV se zaměřením na fitness aplikovatelné na kterékoliv střední škole, za účelem jeho zvýšení.

Osvojení si návyku pravidelné pohybové aktivity, a tedy i zdravého životního stylu je možno dosáhnout nejen postupným zvyšováním zátěže, ale také pomocí inovací a využitím netradičních forem pohybových aktivit. Fitness je aktuální fenomén na celém světe, snad každý má minimálně 2 známé, kteří chodí několikrát týdně do fit centra, nebo na nějaké sálové lekce. I přes tuto skutečnost je fitness na školách stále velmi opomíjenou oblastí, ať už z důvodu nízkých znalostí, zkušeností, či obav učitele, což je dle mého názoru obrovská chyba a je potřeba se v oblasti fitness vzdělávat. Já sám si občas říkám, o kolik lépe bych se nyní cítil, kdybych od svých 15 let věděl jak posilovat, protahovat se, či budovat svalovou vytrvalost.

Já sám jsem si k fitness našel cestu až ke konci střední školy. Hraji od 7 let závodně fotbal a postupem času mě začaly provázet stále častější zdravotní problémy, včetně několika operací kolen. Začal jsem následně využívat pomoci fyzioterapeuta a kondičních trenérů, díky kterým jsem se začal cítit mnohem líp, urychlil rekonvalescenci a troufnu si říct, že také předešel spoustě dalším zraněním a problémům běžné populace jako je bolest zad, kolen, či špatné držení těla. To je jeden z důvodů, proč

jsem si fitness zamiloval a dnes bych na něj nedal dopustit, a také důvod proč bych byl rád, aby se začalo na školách vyučovat v rámci tělesné výchovy.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části definujeme samotný pojem fitness, stručně popíšeme jeho historii, aspekty, součásti a formy. Dále se budeme věnovat didaktice tělesné výchovy, popíšeme osobnost, typy a kompetence učitele TV. Nakonec rozebereme somatický vývoj žáků středoškolského věku.

V praktické části budeme analyzovat výsledky dotazníkového šetření, které poslouží jako podklad k tvorbě metodický návrhů hodin se zaměřením na fitness. Následně tento metodický materiál vytvoříme.

V diskuzi budeme odpovídat a polemizovat nad výzkumnými otázkami.

2 Syntéza poznatků

2.1 Pojem fitness

Když se řekne pojem fitness, téměř každý si představí něco lehce odlišného. Někdo si představí název posilovny, jiný zase pohybové aktivity, sportovní vybavení, potraviny, či samotné sportovní odvětví. Obecně jej chápeme jako životní styl.

Dle Fořta (2004) pojem fitness skrývá dokonalé zdraví a vysokou úroveň fyzické zdatnosti. Kolouch a Kolouchová (1990) zase píší, že fitness je spojení člověka se zdravým životním stylem, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení postury a hlavně udržení tělesné kondice. Všechny tyto oblasti tak pozitivně působí na rozvoj síly, vytrvalosti a upevnění zdraví.

Stackeová (2008) charakterizuje obsah fitness jako cvičení, která provádíme ve fitness centrech za pomocí náčiní, jako jsou stroje, činky, trenažéry, či pomocí aerobních aktivit. Součástí fitness má být také využívání doplňků stravy a dodržování zdravé stravy.

Blahušová (2005) chápe fitness jako schopnost vykonávat určitou činnost. Čím lepší tělesnou zdatnost tělo má, tím více může vykonat práce a zároveň s úrovní naší tělesné zdatnosti roste množství pozitivních zdravotních účinků na naše tělo. Fitness ovšem není pouze záměrné cvičení, je to vedlejší produkt každé činnosti, kterou přes den vykonáváme, jako je chůze, běh, vaření, uklízení, oblékání. I když je každá z těchto aktivit jinak fyzicky namáhavá, všechny vyžadují aspoň minimální energetický výdej. Z toho nám vyplývá, že naše volba každodenních činností ovlivňuje naši úroveň fitness. Fitness se skládá z několika složek, mezi které patří: svalová síla, kardiorespirační vytrvalost, svalová vytrvalost, flexibilita a složení těla. Všechny tyto složky jsou ovlivnitelné pohybovou aktivitou.

Poslední dobou stoupenců fitness rychle přibývá. Lidé si čím dál tím více chtějí vylepšit vzhled, fyzickou kondici a zdravotní stav. Jsou si vědomi, že není důležitá jen ta fyzická stránka, ale také psychika. Tudíž stále častěji dávají přednost pohybovým aktivitám, aby snížili zátěž každodenních povinností a z toho vyplývajícího stresu. Hlavní myšlenka fitness má počátek už ve starověku, kdy vznikl pojem „kalokagathie“ – výraz pro jednotu duše a těla. Ta se také stala zásadní ideou při zakládání olympijských her a bezesporu platí dodnes (Blahušová, 2005).

2.2 Historie fitness

Přestože se lidstvo už od pradávna udržovalo v tělesné kondici (třebaže nevědomě a často za účelem přežití), pojem fitness vznikl až ve 20. století. Avšak už vyspělé civilizace starověku spojovaly fyzickou aktivitu s pocitem cítit se dobře. Konfucius (Čína) poukazoval na preventivní funkci pohybu jako prostředku ovlivňujícího zdravotní stav (Brooks, 2003).

Pokud bereme fitness jen jako cvičení ve fitness centrech, objevíme jeho původ v kulturistice, protože ta úplně první centra využívala z náčiní pouze činky a velmi jednoduché stroje. Známým průkopníkem byl například Američan LaLanne, který vytvářel cvičebné programy a navrhoval nářadí pro běžné uživatele. Další výraznou osobností historie fitness byl Angličan Eugen Sandow – je slavný díky svým speciálním sestavám cviků, jejichž cílem bylo systematické a rovnoměrné rozvíjení svalových skupin celého těla (Stackeová, 2008).

Pojem aerobik se datuje do 60. let 20. století. Od roku 2000 se provozování fitness center řadí mezi živnosti, ke kterým je zapotřebí vysokoškolský titul se zaměřením na tělovýchovu. Trenéři ve fitness center od stejného roku potřebují k provozování této pracovní činnosti kurz s akreditací MŠMT ČR (Stackeová, 2008).

2.3 Zdravotní aspekty fitness

Je známo, že fyzická aktivita a posilování mají kladný vliv na náš organismus. Existuje několik oblasti, které fitness aktivity příznivě ovlivňují (Kolouch a Boháčková, 1994):

1. Kardiovaskulární systém – zvyšování aerobní kapacity.
2. Psychika – posilování zvyšuje sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti, díky čemuž člověk lépe regeneruje. Posilování také slouží jako prevence proti vytváření negativních vzorů chování.
3. Pohybový systém – pohyb a posilování zvyšuje pevnost kostí, působí jako prevence proti svalové artrofii, předchází problémům s klouby a svalovými dysbalancemi, podporuje nácvik správných pohybových stereotypů, pomáhá nám zdokonalit svoji posturu, snižuje rizika poranění a pomáhá urychlit rehabilitaci po zranění.
4. Metabolismus – pomáhá vytvořit si správné stravovací návyky a udržuje vyšší úroveň výdeje energie.

2.4 Psychologické aspekty fitness

Dle Stackeové (2008) má psychologie fitness velmi široký záběr. Fitness totiž není bráno jako jedna určitá činnost, ale jako životní styl, který má pozitivní vliv jak na tělesné, tak duševní zdraví. O fitness tak hovoříme jako o specifické oblasti s velmi významnou psychologickou složkou. Z tohoto důvodu došlo v USA k oddělení psychologie fitness od běžné aplikované psychologie. Základní složkou psychologie fitness je motivace, která dává člověku podnět ke konání.

Dle výzkumů zabývajících se motivací ve fitness (Stackeová, 2008) hovoří výsledky k jednoznačnému závěru, že ze všech možných motivů ke cvičení jsou na prvním místě motivy estetické. Mužům jde ve většině případů o nárust svalové hmoty, síly a o redukci tuku horní poloviny těla, ženám zase o redukci tuku ve spodní části těla (stehna, boky, hýždě) a o zpevnění svalů horní části těla.

Motivy v oblasti fitness dělíme do několika skupin (Stackeová, 2008; Tod, 2012):

1. estetické (příležitost k redukci tuku, nárustu svalové hmoty, nárustu síly, cesta k vysněné postavě apod.),
2. sociální (příležitost k navázání nových kontaktů, porovnání s druhými apod.),
3. zdravotní (prevence civilizačních onemocnění, obecné zvyšování výkonnosti a zdraví, možnost zbavit se bolesti různých částí těla apod.),
4. prožitkové (možnost intenzívnějšího propojení těla a mysli, odreagování od pracovních, studijních a osobních problémů, celkové uvolnění a další).

Jak je psáno výše, v systému motivů je primární motiv estetický (i přes osobnostní odlišnosti, přes rozdíly věkové a kulturní). Nezůstává však tím nejdůležitějším po celý život – s přibývajícími lety roste důležitost motivů prožitkových a zdravotních společně se změnou vztahu ke svému tělu a své osobnosti. Člověk se tudíž často mění v oblasti sebehodnocení a sebepojetí (Stackeová, 2008).

V období dospívání (15-19 let) nastává dotváření osobní identity a sebepojetí. Adolescenti tedy silněji vnímají atraktivitu svého těla a zájem o fitness se pro ně stává důležitou motivací ovlivnit proporce svého těla a přiblížit se svému fyzickému ideálu. Ten má velmi často podobu herců, sportovců a populárních osobností. Velmi významné jsou v tomto věku

také motivy sociální a kompetitivní. Kompetitivnost se vyskytuje především u chlapců, kteří chtějí ve sportovních výkonech vynikat nad vrstevníky. Dívky upřednostňují spíše vzhled a preferovanou hmotnost. Z pohledu perzistence motivace je velmi důležitá práce pedagoga. Spousta žáků přichází s nerealistickým očekáváním, že výsledky přijdou velmi rychle. Hlavním úkolem pedagoga se tak stává budovat u žáků reálný postoj a vztah k pohybu. Tento problém se ovšem netýká pouze mladistvých, ale také dospělých jedinců. Jedním z hlavních příčin často bývají informace z časopisů, televizních reklam či internetu, slibující brzké výsledky (Stackeová, 2008).

Dalším velmi častým motivem, díky kterému lidé s fitness začínají, je obezita. Obezita je jako civilizační choroba v posledních letech velmi žhavým tématem. Děti a adolescenti nejsou v této době vedeni k pohybu ani k výběru vhodných potravin (Pařízková, 2007). Vlivem sedavého způsobu života, nedostatku pohybu a vysoké hladiny stresu je obezita stále větším problémem dnešní generace. Pohyb se tak stává jednou z možných cest, jak se s tímto onemocněním vypořádat a získat zpět kontrolu nad svým tělem a vnímat jeho reálné potřeby a signály (Stackeová, 2008).

Fitness jakožto zdravý životní styl má na psychiku člověka velmi výrazný vliv. Psychologické benefity fitness můžeme rozdělit na (Stackeová, 2008):

1. krátkodobé (změna aktuálního psychického stavu),
2. dlouhodobé (změna tělesného vzhledu, sebevědomí, sebehodnocení a sebepojetí.

Krátkodobý efekt pohybové aktivity můžeme chápat jako ovlivnění aktuálního psychického stavu člověka. Dochází k redukci momentální úzkosti navozené určitou situací, depresivity a odreagování se od stresu, negativních myšlenek apod. (Stackeová, 2008).

Pohyb může u člověka plnit několik funkcí, které pozitivně ovlivňují jeho psychiku. Tyto funkce Kubíčková (in Stackeová, 2008) charakterizuje jako:

1. Funkce dechová – plynulý pohyb má vliv na plné a pravidelné dýchání.
2. Funkce zklidňující – uvolnění těla a mysli od stresu a napětí.
3. Funkce posturální – vede jedince ke vzpřímenému a estetickému držení těla.

4. Funkce rozvíjející – obohacuje mysl člověka a zlepšuje všechny Funkce jeho těla.
5. Funkce komunikační – pohyb jako prostředek vyjadřování.
6. Funkce energizující – pohyb nám pomáhá získat větší životní energii.
7. Funkce orientační – seznámení se s prostorem pomocí pohybu.
8. Funkce kinestetická – pomáhá citlivěji vnímat pohyb vlastního těla.
9. Funkce podpůrná a zdravotně preventivní – pohyb nám dodává psychickou pohodu a energii, zlepšuje funkci orgánu a imunitu.
10. Funkce koncentrační – provádíme uvědomělý pohyb, zlepšuje bdělost a soustředěnost na aktuální činnost.
11. Funkce rozvíjející, kreativní – rozvíjí pohybovou tvořivost.
12. Funkce rekreační a hygienická – pohyb je součástí denní hygieny a pomáhá obohacovat náplň volného času.
13. Funkce etická, duchovní – pohyb zlepšuje kvalitu života, citlivost prožívání všech úrovní vlastní existence a individuality, prožívání komplexnosti složky tělesné, duševní i duchovní.

Můžeme vnímat různé účinky pohybové činnosti podle jejího druhu a osobních dispozic konkrétního člověka. S depresemi a úzkostmi můžeme bojovat aerobními aktivitami, jejich účinek může trvat i několik hodin a pohybová aktivita má silný terapeutický efekt. U osob trpících tzv. rysovou úzkostí se zase velmi osvědčil silový trénink (Raglin, 2001).

Dlouhodobý vliv fintess na člověka souvisí s jeho tělovým schématem neboli body image. Tělové schéma můžeme definovat jako vjem tělesných rozměrů, rozměrů jednotlivých částí těla a jejich vztahu k tělu jako celku. Tělové schéma má také velmi důležitý vliv na chování jedince a na jeho životní pohodu. To, jaký má člověk vztah ke svému tělu a jak se v něm cítí určuje jeho identitu, vztah k pohybu, ke své hmotnosti, ovlivňuje prezentaci svého já, své sebevědomí a také ovlivňuje způsob, jakým zvládá těžké životní situace. Výhodou fitness je, že se nejedná o sport s jednostranným zatížením, ale rozvíjíme pomocí něj všechny svalové partie rovnoměrně a klademe vysoký důraz na vnímání jednotlivých částí těla a pocitů v nich. To má za důsledek rovnoměrné a kvalitní zlepšování našeho tělesného schématu, které má z pohledu psychologie vliv na sebepojetí a sebevědomí. Tyto změny myšlení pak mohou vést ke zkvalitnění způsobu života (Stackeová, 2008).

2.5 Součásti fitness

Fitness dělíme do dvou hlavních kategorií (Blahušová, 2005):

1. Fitness zdravotně orientované (složky přímo ovlivňující jak zdraví, tak sportovní výkon):
    a. Kardiorespirační vytrvalost,
    b. svalová síla/vytrvalost,
    c. flexibilita,
    d. složení těla.
2. Fitness dovednostně orientované (složky ovlivňující pouze sportovní výkon, nikoliv zdraví):
    a. Hbitost,
    b. Rovnováha,
    c. Koordinace,
    d. Rychlost
    e. reakční doba.

2.5.1 Zdravotně orientované složky fitness

Jak již bylo několikrát zmíněno, zdravotně orientovaný fitness obsahuje 4 složky, kdy každá z nich ovlivňuje naše zdraví a sportovní výkonnost trochu jinak. Po výkonnostní stránce mají tyto složky vliv na zvyšování vytrvalosti, snižování únavy, zmenšování rizika zranění a obecně k tomu, že se člověk cítí lépe a je schopný podávat lepší výkony. Po stránce zdravotní mají tyto složky vliv na snížení rizika rakoviny, diabetu, osteoporózy, zlepšení imunity, větší kvalitu spánku a spoustu dalších oblastí (Blahušová, 2005).

Vzhledem k tématu mé diplomové práce, se budu zabývat pouze rozvojem zdravotně orientovaných složek fitness.

2.5.1.1 Kardiorespirační vytrvalost

Kardiorespirační vytrvalost je schopnost zásobovat pracující svaly živinami. Nejvýznamnějším prvkem je kyslík – na jeho tělesném oběhu musí spolupracovat krevní, plicní a srdeční soustava. Proto je kardiorespirační vytrvalost nejdůležitějším přínosem fitness. Tato schopnost se nejlépe trénuje aerobním cvičením, které zvyšuje kapacitu organismu, dodávajícího kyslík pracujícím tkáním. Ukazatelem kardiorespirační vytrvalosti je hodnota VO2 max, neboli maximální aerobní kapacita. Ta nám

označuje nejvyšší rychlost, kterou může být kyslík při cvičení využíván. Každý člověk má tuto hodnotu jinou podle úrovně jeho kardiorespirační vytrvalosti. Vysoká úroveň této vytrvalosti umožňuje provádět i náročnější fyzickou aktivitu bez únavy a zrychleného dechu (Blahušová, 2005).

Nízká úroveň kardiorespiračního fitness má dle dlouhodobých výzkumů za následky vyšší riziko úmrtí v důsledku rakoviny a kardiovaskulárních chorob. Naopak vysoká úroveň kardiorespiračního fitness riziko těchto chorob výrazně snižuje, jelikož v těle nastávají fyziologické změny jako například (Blahušová, 2005):

1. Zesílení srdce a kosterního svalstva – Zlepšení výkonnosti srdce, které pak může pomaleji pracovat.
2. Zvýšení počtu kapilár v těle – Větší množství kapilár v těle vede mezi buňkami a krví k lepší výměně kyslíku a kysličníku uhličitého. Větší množství kapilár v těle pomáhá také jako prevence mrtvice.
3. Snížení krevního tlaku – Tepny zdravého cvičícího jedince jsou pružnější a schopny pojmout větší množství krve.
4. Zvýšení plicní kapacity – Pravidelné cvičení pomáhá zvyšovat množství vdechnutého a vydechnutého vzduchu. Tělo je tak schopno krví přivádět větší množství kyslíku pracujícím svalům.
5. Zvýšená produkce ATP – Tělo je schopno lépe využívat tuk jako zdroj energie.
6. Zvýšení množství dobrého a snížení množství špatného cholesterolu – Tělo je schopno lépe odvádět tuk z krevního řečiště, což snižuje riziko srdečních chorob.

2.5.1.2 Svalová síla, svalová vytrvalost

Svalový systém má na svědomí každý pohyb, které lidské tělo vykoná. Naše každodenní běžné pohybové úkony by tak bez svalové síly a svalové vytrvalosti nebyly možné. Silové schopnosti mají nesmírně důležitý vliv na sportovní výkon, dokonce i v disciplínách, pro které jsou rozhodující jiné motorické schopnosti. Jako příklad můžeme uvést vzpírání, kde je síla hlavním činitelem, ale také atletiku, kde síla plní podpůrnou roli (Blahušová, 2005; Měkota a Novosad, 2005).

Svalovou sílu lze obecně definovat jako schopnost zdolávat, zachovávat či zpomalovat vnější odpor za pomocí svalové kontrakce, zatímco svalovou vytrvalost definujeme jako schopnost zdolávat, zachovávat či zpomalovat vnější odpor za pomocí svalové kontrakce po co možná

nejdelší dobu bez snížení efektivity dané pohybové činnosti (Lehnert a kol., 2010).

Svalovou kontrakci můžeme rozdělit na tři základní typy podle funkce svalových vláken, které se při jejich činnosti mohou zkracovat, protahovat či svou délku vůbec neměnit. Těmito třemi typy jsou (Měkota a Novosad, 2005):

1. Izometrická kontrakce – Tuto kontrakci také nazýváme jako udržující. Na sval sice působí odporem způsobené napětí, ovšem délka svalových vláken zůstává neměnná (např. výdrž ve shybu).
2. Koncentrická kontrakce – Při koncentrické kontrakci sval překonává sílu napětí. Svalová vlákna se tak zkracují. Jako příklad lze uvést bicepsový zdvih, kdy překonáváme odpor činky a tím ji zvedáme směrem nahoru.
3. Excentrická kontrakce – Při této kontrakci je odpor větší než svalová vlákna, která se natahují a směr pohybu je tak shodný se směrem pohybu zátěže. Odpor tak pouze brzdíme, nikoliv překonáváme. Zde lze jako příklad využít chytání medicinbalu, který brzdíme ustupujícím pohybem paží.

Sval se skládá z již zmíněných svalových vláken, jejichž průřez je přímo úměrný svalové síle. Čím větší je sval, respektive průřez těchto vláken, tím je silnější a je schopen vynaložit větší sílu. Díky cvičení můžeme svaly zesilovat a zvětšovat. Při zvětšování svalové hmoty hovoříme o hypertrofii, při zmenšování o atrofii (Blahušová, 2005).

Dle Blahušové (2005) existuje několik faktorů určujících silové schopnosti jedince. Těmito faktory je velikost svalu, typ svalových vláken, nervosvalové schopnosti, biomechanické faktory, přetrénování, reverzibilita, pohlaví a věk.

Velikost svalu

Rychlost hypertrofie svalu u začátečníka je dána z velké části geneticky. U jedince začínajícího s větším počtem svalových vláken bude nárust svalové hmoty daleko rychlejší, než u jedince začínajícího s malým počtem svalových vláken (Blahušová, 2005).

Typ svalových vláken

Svalová vlákna dle Blahušové (2005) dělíme na tři typy. Jsou to pomalá svalová vlákna a rychlá svalová vlákna, která se skládají z bílých svalových vláken (IIa) a rychlých červených svalových vláken (IIb).

Pomalá svalová vlákna jsou označována jako červená svalová vlákna, jelikož jsou díky vysokému množství myoglobinu více prokrvená, což jim umožňuje pracovat aerobním způsobem. To znamená že k resyntéze ATP dochází za přítomnosti kyslíku, což je energeticky výhodnější než metabolismus anaerboní. Vlákna se tak méně unaví, jelikož pracují pomalu a šetří energii. Rychlá svalová vlákna (IIb) označujeme jako bílá svalová vlákna. Ta jsou na rozdíl od vláken červených méně prokrvená, s nižším obsahem myoglobinu. Pracují způsobem anaerobním. K resyntéze ATP dochází bez přístupu kyslíku. Bílá vlákna jsou tak schopna silných kontrakcí a rychlých pohybů za cenu brzké únavy. Rychlá svalová vlákna (IIa) jsou označována jako rychlá červená svalová vlákna, nebo také svalová vlákna smíšená. Již z názvu vyplývá, že sdílí vybrané vlastnosti s vlákny typu I i IIb. Jejich způsob práce je tak aerobní i anaerobní (Blahušová, 2005).

Všechny svaly lidského těla obsahují oba typy těchto vláken a jejich poměr je u každého jedince rozdílný. Poměr svalových vláken v lidském těle je dán geneticky, což hraje důležitou roli při určování schopností pro danou sportovní disciplínu či pohybovou činnost. Například jedinec s vyšším procentem pomalých vláken bude vhodnější na disciplíny jako je maraton. Jedinec s vyšším procentem rychlých vláken se bude více vyjímat ve sprintu, nebo vzpírání. Četné výzkumy ovšem dokazují, že pomocí speciálních cvičebních programů lze rychlá svalová vlákna změnit na pomalá a naopak (Blahušová, 2005).

Nervosvalové schopnosti

Úroveň silových schopností člověka je ovlivněna také schopností nervosvalového systému, pomocí kterého je naše tělo schopno produkovat svalovou sílu. U začínajícího cvičence má prudký nárust síly na svědomí právě zlepšení nervosvalových schopností (Blahušová, 2005).

Biomechanické faktory

Nejen fyzické předpoklady, ale také biomechanické faktory určují, jak mnoho svalové síly může člověk vydat. Mezi tyto faktory řadíme (Blahušová, 2005):

1. Délku končetin – Obecně platí, že kratší páka zvyšuje účinky silového výkonu. Lepší předpoklady k rozvoji síly tak mají cvičenci s kratšími končetinami, jelikož je jejich páka účinnější.

2. Délku svalů – Délka svalů se u každého jedince liší. Lidé s delšími svaly mají větší prostor pro rozvoj svalové síly než lidé se svaly krátkými.
3. Úpon šlach – Sval se může svou šlachou ke kosti upínat v různých bodech. Lidé s úponem dál od kloubu (např. loket), zvednou při pokrčení předloktí větší zátěž, jelikož mají biomechanickou výhodu.

Přetrénování

Nepřiměřený posilovací program, špatná strava a nedostatek odpočinku mohou mít za následek stav chronické maladaptace neboli syndrom přetrénování. Tato komplikace je charakteristická jak prudkým poklesem výkonnosti, tak i fyziologickými a psychickými poruchami. Stav chronické maladaptace je schopen cvičence vyřadit z tréninku na týdny, ale i měsíce (Máček a kol., 2003).

Reverzibilita

Ztrátě svalové hmoty zabráníme pouze pravidelným cvičením. Jakmile s posilovacím programem přestaneme, svaly začnou atrofovat a tím pádem se začne zmenšovat jejich síla a hmota. K tomuto jevu může dojít už po 48 hodinách (Blahušová, 2005).

Pohlaví

I když je mužská a ženská svalová tkáň prakticky stejná, tak muži oplývají větší svalovou hmotou díky vyšší hladině testosteronu, který pozitivně ovlivňuje velikost svalů. Jak již bylo v mé práci dříve zmíněno, čím je sval větší, tím je silnější a je schopen vynaložit větší sílu. Muži tak mají v tomto směru oproti ženám značnou výhodu (Blahušová, 2005).

Věk

Svalovou sílu a hmotu je sice možno zvětšovat pomocí pravidelného posilování v každém věku, četné studie však dokazují, že naši vrcholnou úroveň silových schopností není možné udržet věčně.

Hurley (1995) ve své studii dokládá, že k vrcholu v úrovni silových schopností dochází mezi dvacátým a třicátým rokem života. Mezi třicátým a čtyřicátým rokem zůstává tato úroveň neměnná. Od padesátého roku života začíná tato úroveň klesat o 12 % až 15 % každých deset let. Dále také dokládá, že k vrcholu silových schopností u žen dochází dříve, stejně jako jejich pokles.

Keller (2013) pak svou studií dokládá, že k poklesu úrovně silových schopností může docházet dokonce již po čtyřicátém roku života.

2.5.1.3 Flexibilita

Flexibilita neboli pohyblivost je definována jako schopnost plného rozsahu pohybu v kloubech a svalech. Dobrá úroveň flexibility slouží jako prevence před poškozením svalů, vazů a kloubů. Flexibilitu lze ovlivnit za pomocí cvičení nazývanému strečink, při kterém prostřednictvím speciálních cviků prodlužujeme svaly, vazivové tkáně a další tkáně (Alter, 1999).

Pomocí strečinku se snažíme ovlivňovat faktory jako funkční rozsah kloubů, svalové napětí či svalovou pružnost a dosáhnout tak úrovně optimální pohyblivosti v kloubech, která je zásadní pro správnou funkci pohybového aparátu a optimální posturu (Muchová a Tománková, 2010).

Optimální úroveň flexibility má pozitivní vliv na zdraví a je pro fitness důležitá z několika důvodů (Blahušová, 2005):

1. Nižší riziko zranění – Při sportu či jiných fyzických činnostech dochází k pohybům s velkým rozsahem. Při dobré úrovni pohyblivost v těchto polohách nedochází ke zranění.
2. Lepší fyzická zdatnost a výkonnost – Optimálně flexibilní kloub nevyžaduje k vykonání určitého pohybu tolik energie.
3. Zvýšená zásoba krve a živin v kloubech – Strečink zvyšuje množství synoviální tekutiny v kloubech, která zde funguje jako lubrikant.
4. Zlepšená nervosvalová koordinace – Funkce a rychlost nervového systému se díky strečinku zlepšuje.
5. Snížené riziko bolesti zad – Dobrá úroveň flexibility v kyčelním kloubu slouží jako prevence proti bolesti zad.
6. Redukce únavy – Cvičením na rozvoj flexibility dochází k podpoře svalové relaxace a přísunu živin ke svalům.
7. Zlepšená svalová rovnováha a postura – Snížením svalového napětí v přetížených svalech dochází ke zlepšení správného držení těla.
8. Větší požitek z pohybu – Pomocí strečinku nedochází pouze k relaxaci svalů, ale i mysli.

2.6 Formy fitness

Jak již bylo zmíněno, fitness není pouze posilovaní ve fitness centrech. Spadá zde celá řada různorodých forem cvičení, které dále dělíme na jednotlivé metody. Rozdělení forem fitness není pevně stanoveno, existuje tak více způsobů dělení. V rámci této diplomové práce jsme se rozhodli pro přehledné rozdělení forem fitness na:

1. Funkční formy,
2. posilovací formy,
3. body & mind,
4. aerobní formy.

2.6.1 Funkční formy fitness

Funkční trénink je aktuálně jedním z nejoblíbenějších trendů ve fitness. Má za sebou také bohatou historii, která sahá až do starověku. Řekové a Římané již tehdy využívali funkčního tréninku k dosažení vyšší fyzické výkonnosti (Cacek, Hlavoňová a Adamík, 2012).

Funkční trénink můžeme definovat jako cvičení, které cílí na zapojení co největšího počtu svalových skupin současně. U těchto cvičení často využíváme pohybů z běžného života a dbáme na aktivaci hlubokého stabilizačního systému. Pomocí funkčního tréninku dochází ke zlepšení výkonnosti, koordinace, svalové síly a redukci hmotnosti. Slouží jako prevence proti bolesti a úrazům (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-3-fitness/charakteristika-a-definice-funkcniho-treninku/).

Cílem této formy tréninku je zlepšení nejen fyzické, ale i psychické stránky jedince. Po tréninku bychom se měli cítit plní energie, kterou následně využijeme v běžném životě (Doležal & Jebavý, 2013).

Funkční trénink má několik výhod, díky kterým se stal tak populární. Tou největší je možnost rozsahu pohybu ve všech jeho rovinách. Na izolovaných strojích v posilovnách provádíme pohyb pouze v jedné rovině, což je pro tělo nepřirozené. U izolovaných cviků tak nerozvíjíme pohyb, ale pouze dané svalové skupiny. Tyto špatné návyky mohou vést k nižší odolnosti vůči zranění jak při sportu, tak v běžném životě. Další výhodou funkčního tréninku je zvyšování síly pomocí vlastní hmotnosti jedince, která je využita jako zátěž či resistence. K funkčnímu tréninku lze využít celou řadu pomůcek, mezi které patří cvičební gumy, medicinbaly, expandery, balanční podložky a

(https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-3-fitness/charakteristika-a-definice-funkcniho-treninku/).

Kruhový trénink

Dle Vadivela a Maniazhagua (2022) se kruhový trénink skládá z několika stanovišť, které jsou poskládány do kruhu okolo tělocvičny, nebo hřiště (proto název kruhový trénink). Na každém stanovišti je prováděn jiný cvik, který zatěžuje jinou svalovou skupinu.

Kruhový trénink lze využít téměř kdekoliv, ať už v tréninku jednotlivců, tak ve skupinových lekcích pro sportovce jakékoliv dovednostní či věkové kategorie. To je také důvodem, proč bývá často zařazen v hodinách tělesné výchovy. Výhodou kruhového tréninku je jeho flexibilita. Cviky je možno přizpůsobit materiálnímu vybavení školy, lze jej provádět dokonce i bez pomůcek. Kruhový trénink tak nemusí probíhat jen v tělocvičně, ale také ve volné přírodě. Cviky volíme dle fyziologických požadavků tak, aby se na stanovištích střídaly zatěžované svalové skupiny (Jarkovská, 2009).

Počet kol, čas série i čas odpočinku jsou předem přesně stanoveny a odvíjí se od výkonnostní úrovně a věku žáků. Kruhový trénink je oblíbenou a často využívanou tréninkovou metodou díky jeho nízké časové náročnosti. Během relativně krátké doby jsme schopni zatížit více svalových skupin (Stackeová, 2014).

Crossfit

Castañeda-Ibáñez (2021) definuje crossfit jako sportovní aktivitu, která podporuje zdravý a dynamický životní styl. Základem jednotlivých cvičení je funkční pohyb, prováděný vysokou intenzitou.

Dle Glassmana (2004) a Mátla (2012) lze crossfit provádět prakticky kdekoliv, ať už v tělocvičně, doma, nebo venku. Jedná se především o silový kondiční trénink, jehož cílem je všestranný rozvoj fyzických schopností jedince. Kardiovaskulární a respirační systém, síla, vytrvalost, rychlost, flexibilita, koordinace, hbitost a rovnováha. To vše jsou oblasti, které pomocí crossfitu rozvíjíme. Jedna tréninková crossfit lekce se skládá z rozcvičky a hlavní části. Do rozcvičky jsou zařazeny primárně cviky s vlastní vahou (shyby, kliky apod.). Hlavní část probíhá formou kruhového tréninku, ve kterém se střídají komplexní silové cviky a cviky s vlastní vahou. Nejčastěji využívanými pomůckami jsou velké činky (dřepy, mrtvý tah apod.), švihadla, medicinbaly, provazy a další. Jednotlivé intervaly práce a odpočinku jsou stejně jako u kruhového tréninku

předem stanoveny. Crossfit klade důraz na rozmanitost jednotlivých lekcí (Stackeová, 2014).

Core trénink

Již z anglického „core“, neboli jádro lze vyčíst, že se tato tréninková metoda zaměřuje na posílení hlubokého stabilizačního systému. Core trénink lze definovat jako cvičení pohybové stability ve funkčním pohybu. Jelikož je střed těla, neboli hluboký stabilizační systém, centrem naší stability a rovnováhy, je důležité core trénink neopomíjet. Při cvičení svalů středu těla je důležité dbát na správné držení těla a dýchání. Core trénink zdůrazňuje praktické komplexní cviky, nikoliv posilování jednotlivých svalů (Doležal a Jebavý, 2013). Využívané jsou balanční techniky, pomocí kterých rozvíjíme koordinační a kondiční pohybové funkce cvičence (Krištofič, 2007).

Tabata

Dle Xiaoa (2021) se jedná o formu tréninku, která kombinuje vysoce intenzivní cvičení s krátkými přestávkami.

Tabata se skládá ze 6-7 cviků, které cvičenci provádí na maximum. Interval práce je 20 sekund, interval odpočinku 10 sekund. Velikou výhodou tabaty je její vysoká efektivita za krátký časový úsek. Tato metoda tréninku se zaměřuje hlavně na komplexní, nikoli izolované cviky (Střeštíková a Pokorná, 2017).

Metody funkčního tréninku využívající cvičební pomůcky

Metod funkčního tréninku je celá řada. Spousta z nich se zaměřuje na cvičení s jednou určitou cvičební pomůckou. Uvedeme tedy několik metod využívajících cvičební pomůcky, které je možné zařadit do hodin tělesné výchovy (pokud jimi škola disponuje):

1. Bosu – jedná se o balanční pomůcku, která je svým tvarem podobná polovině gymnastického míče. Bosu má dvě využitelné strany, nafukovací a pevnou. Trénink na bosu procvičuje stabilitu, rovnováhu a správné držení těla (Číž, 2010).
2. Kettlebell – jedná se o pomůcku pocházející z Ruska, připomínající kouli s držákem. Je určena zejména k rozvoji silové vytrvalosti, dynamické síly. Cvičení s kettlebelly dále zlepšuje svalovou koordinaci, úroveň rychlosti, rovnováhy, flexibility a dochází při něm k zapojení stabilizačních svalů. Lze docílit také nárustu svalové

hmoty (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-3-fitness/pomucky/kettlebell/).

3. Step – jedná se o vyvýšený můstek o výšce 10-20 centimetrů. Pokud škola stepem nedisponuje, lze jej jednoduše nahradit švédskou bednou. Step se využívá při cvičení zvaném power step. Jedná se o intenzivní svalově vytrvalostní trénink, u kterého dochází k překonávání výškového rozdílu při vystupování a sestupování ze stepu. Zapojeny jsou zejména svaly dolní poloviny těla (Střeštíková a Pokorná, 2017).
4. Závěsný systém TRX – jedná se o pomůcku skládající se ze dvou provazových šňůr, které mají na svém konci madla na uchycení. Systém TRX je nestabilní pomůckou. Při cvičení jsou tak značně zapojeny svaly středu těla, které pomáhají stabilizaci pohybu. TRX dále rozvíjí flexibilitu, silové a rovnováhové schopnosti, souhru svalů celého těla i úroveň nervosvalové koordinace. Při cvičení pracujeme s vahou vlastního těla. Zátěž tak pomocí umístění závěsného bodu jednoduše regulovat, což je obrovskou výhodou TRX systému (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-3-fitness/pomucky/zavesny-system/).

2.6.2 Posilovací formy fitness

Rozvoji silových schopností a budování svalové hmoty jsme se již podrobně věnovali v kapitole „svalová síla, svalová vytrvalost“.

Stavba posilovacího tréninku vypadá následovně (Blahušová, 2005):

1. Zahřátí (warm-up) – zahřátí o délce 5-10 minut zařazujeme na úvod každé lekce. Tato fáze připraví tělo na zátěž a slouží jako prevence proti zranění. Dále redukuje dobu únavy po cvičení. Zahřátí má dvě části:
    a. Zahřívací pohybová činnost – provádíme o mírně intenzitě a měla by trvat 2-3 minuty. Volíme takovou činnost, která zapojuje velké svalové skupiny (rytmické cvičení, běh).
    b. Strečink – zařazujeme cviky na protažení svalů kolem páteře a velkých svalových skupin. Strečink působí jako prevence proti zranění a zmírňuje bolestivost svalů po cvičení.
2. Hlavní část – řídíme se podle principu FITT:

   a. F – Frekvence – pro dosažení optimálních výsledků bychom měli posilovací trénink zařazovat 3-4krát týdně. Svalový systém pro své zdokonalování vyžaduje minimálně 48 hodin odpočinku.
   b. I – Intenzita – posilování funguje na principu zvyšování zatížení. Svaly je tak potřeba přetěžovat více, než jsou zvyklé. Intenzita zatížení se při pravidelném posilování neustále zvyšuje. Intenzitu zatížení lze zvyšovat zvětšením hmotnosti zátěže, počtu sérií, počtu opakování, rychlosti pohybu a zkrácením doby odpočinku. Velikost zátěže se odvíjí od typu cvičení. U většiny typů posilovacích cvičení je velikost zátěže rovna 75 % maxima cvičence, což vychází na 8-12 opakování jednoho cviku. Pro nárust svalové síly se využívá zátěž o velikosti 90-100 % maxima cvičence.
   c. T – Trvání – délka cvičební lekce se odvíjí od jejího cíle. Trénink zaměřený na nárust svalové hmoty má jiné požadavky na dobu zatížení a odpočinku než trénink zaměřený na zvětšování úrovně svalové vytrvalosti. Obecně se ovšem hlavní část posilovacího tréninku pohybuje mezi 30-60 minutami.
   d. T – Typ – typ cvičební lekce se stejně jako doba trvání odvíjí od jejího cíle. Podle cílů následně volíme jednotlivé cviky.
3. Uklidnění (cool down) – pro uklidnění je důležité pokračovat v mírné posilovací činnosti, která pomáhá návratu krve k srdci. Uklidnění se dělí na dvě části:
   a. Cvičení mírné intenzity – posilování s mírnou zátěží.
   b. Strečink – v závěrečném strečinku je doporučeno protáhnout svaly, které byly posilovány. Strečink snižuje bolestivost svalů po cvičení a urychluje regeneraci.

Trénink zaměřený na budování svalové hmoty

Tato metoda posilovacího tréninku bývá označována za metodu kulturistickou. Využívá cviky zaměřené na rozvoj svalové hmoty a estetický vzhled svalstva. Zařazována jsou cvičení s činkami či vlastní vahou, izometrická cvičení a cviky na posilovacích strojích. Důležitou součástí tréninku zaměřeného na budování svalové hmoty jsou také kompenzační a doplňková cvičení aerobního charakteru, která působí jako prevence

proti zkrácení svalstva a snížení celkové úrovně fitness (Stackeová, 2014).

Aby docházelo ke svalové hypertrofii, je doporučena intenzita zatížení o velikosti 60-75 % maxima cvičence. Počet opakování se u jednotlivých cviků pohybuje mezi 8 a 12 (Blahušová, 2005).

Silový trénink

Dle Faigenbauma a Averyho (2000) je silový trénink bezpečnou a efektivní metodou kondičního tréninku, pomocí které mohou cvičeni zlepšovat svou výkonnost, zdraví a celkovou úroveň fitness.

Tato metoda posilovacího tréninku je zaměřena na rozvoj síly. Základní cviky se v silovém tréninku provádí s velkou činkou. Řadí se mezi ně mrtvý tah, benchpress a dřep. Využívá se ovšem také jednoručních činek (tlaky na lavici, tlaky ve stoje) a vlastní hmotnosti cvičence (shyby). Intenzita zatížení se u silového tréninku pohybuje mezi 80 a 100 % maxima. Počet opakování je u každého jedince individuální. Cvičenec by měl sérií ukončit až ve chvíli, kdy není schopen dalšího opakování. Z tohoto důvodu je důležité mít po boku partnera, který se stará o dopomoc při posledním opakování (Osten, 2005).

2.6.3 Body and Mind

Podle La Forgeho (2016) je forma Body&Mind fyzickou aktivitou, kterou provádíme pomalými pohyby s nízkou intenzitou. Při cvičení dochází k aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře, nácviku práce s dechem a hlubšího uvědomění si vlastního těla.

Cvičení Body&Mind je charakteristické velmi nízkou intenzitou. Dochází při něm ke koncentrovanému zapojení svalů v protahovacích a posilovacích polohách. Body&Mind je zaměřeno na psychickou relaxaci a má kompenzační charakter. Lekce se skládá ze tří typů cvičení, kterými jsou posilovací, protahovací a uvolňovací (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/body-and-mind/).

Jóga

Mahéšvaránanda (2006) popisuje jógu jako duchovní disciplínu. Praktikováním jógy lze podle Mahéšvaránandy dosáhnout dokonalé harmonie mezi tělem, myslí, člověkem a přírodou.

Cílem jógy je dosažení duševního, tělesného, sociálního a duchovního zdraví. Tělesné zdraví je v józe definováno jako harmonie svalů, nervů a tělesných orgánů (Mahéšvaránanda, 2006).

Dlouhodobým cvičením dochází ke zlepšení tělesné zdatnosti, flexibility, funkce nervové soustavy, kvality spánku, snížení stresu, pročištění mysli a spoustě dalších výhod. Tyto pozitivní účinky na fyzické i psychické zdraví přispívají k pocitu pohody a dělají z jógy pro spoustu lidí návykové cvičení (Diken a Lautsen, 2008; Lysebeth, 1984).

Mnoha lidem v dnešní uspěchané době klasická jóga nevyhovuje a požadují dynamičtější a silovější cvičení, s podobnými účinky. Díky těmto požadavkům vznikla celá řada dalších forem jógy, lišících se v jejich intenzitě, místě cvičení, zaměření apod.

Mezi nejznámější patří (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/body-and-mind/):

1. Ashtana jóga – tradiční jógová cvičení, charakteristická procvičováním jednotlivých asán (jógové polohy).
2. Power jóga – vychází ze základních jógových asán. Cvičení jsou ovšem dynamičtější a cílí na posílení a protažení celého těla.
3. Dance jóga – spojení baletu a powe jógy.
4. Aqua jóga – cvičení se odehrává ve vodě a klade důraz na pomalé dýchání a protažení svalů.
5. Hot jóga – soubor cvičení probíhající v sále o teplotě 42 stupňů.

Pilates

Işık a Başar (2021) definují pilates jako fyzickou a spirituální tréninkovou metodu, díky které může naprosto každý zvyšovat svou sílu, mobilitu a stabilitu.

Tréninková metoda pilates zároveň využívá vyvážené spolupráce těla a mysli. Cílem pilates je v plynulém a přirozeném pohybu stabilizovat páteř, lopatky a pánev. Cvičení jsou sestavena tak, aby se střídalo zapojení antagonistických svalových skupin. Díky tomu dochází k protažení a posílení svalů celého těla. V metodě pilates je důležitá rovnováha, svalová síla, koordinace, přesnost pohybu, pohyblivost páteře a mobilita ramen, kyčlí a dalších kloubů. Velký důraz je kladen na aktivaci hlubokých stabilizačních svalů páteře, díky čemuž se pilates odlišuje od ostatních typů cvičení Body&Mind (Blahušová, 2010).

Zakladatel Joseph Pilates popsal šest základních zásad jeho metody (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/body-and-mind/):

1. Dech – dech je u pilates plynulý. Zhluboka se nadechujeme nosem, vydechujeme ústy.
2. Koncentrace – pilates vyžaduje stoprocentní koncentraci na prováděný cvik a každý jeho detail.
3. Kontrola – každý pohyb je maximálně kontrolovaný a promyšlený.
4. Centrum – všechna cvičení v Pilatesově metodě vychází ze silného středu těla.
5. Přesnost – pro dosažení správných výsledků dbáme na přesnost prováděných cviků.
6. Plynulost – všechny cviky jsou prováděny plynule. Tento fakt odlišuje metodu pilates od ostatních technik.

Chi-toning

Název této tréninkové metody se skládá ze dvou slov. „Chi“ lze přeložit jako energie a „toning“ znamená posílení, zpevnění. Cvičení využívá prvků pilates, jógy a pěti tibeťanů. Cílem metody chi-toning je funkčně ovlivňovat pohybový aparát, zvyšovat sílu, tělesnou vytrvalost, pohyblivost, koncentraci a flexibilitu. Dále pozitivně ovlivňuje posturu a dech cvičence. Tato metoda kombinuje relaxační cviky určené k protažení svalů, uvolnění kloubů, páteře a odbourávání stresu s intenzivními cviky na posílení svalů středu těla (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/body-and-mind/).

Lekce chi-toning probíhá následovně (https://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/body-and-mind/):

1. Úvod – dynamický strečink a kloubní mobilizace. Lze také doplnit krátkým posilováním.
2. část – aktivace svalů pomocí balančních cvičení ve stoje. Využívají se prvky pěti tibeťanů a jógy.
3. část – posilovací cvičení z metody pilates prováděné na podložce. Slouží k posílení svalů středu těla a hlubokého stabilizačního systému.
4. Závěr – do závěrečné části jsou zařazeny strečinková a uvolňovací cvičení.

2.6.4 Aerobní formy fitness

Aerobní cvičení jsme již lehce popsali v kapitole „kardiorespirační vytrvalost“. Dochází při něm k získávání energie pro svalovou práci za současného přísunu kyslíku. Cílem aerobního cvičení je zvýšit množství krve a kyslíku v oběhovém systému. Svaly jsou následně schopny spotřebovat větší množství kyslíku, což jim umožní déle odolávat únavě (Blahušová, 2005).

Mezi základní účinky aerobního tréninku lze zařadit účinnější využití tuků a mastných kyselin, úbytek tukové tkáně, snížení klidové srdeční frekvence, snížení krevního tlaku, zvětšení kapacity plic, zvýšení svalové vytrvalosti, odreagování se a další (Skopová, 2005).

Stavba aerobní cvičební jednotky vypadá následovně (Blahušová, 2005):

1. Zahřátí (warm-up) – V žádné cvičební lekci by nemělo chybět zahřátí o délce 5–15 minut. Zahřívací fáze připraví tělo na zátěž a slouží jako prevence proti zranění. Dále redukuje dobu únavy po cvičení. Pozvolna se během něj zvyšuje tepová frekvence, minutová spotřeba kyslíku a krevní tlak. Zahřátí dělíme na 2 fáze:
    a. Zahřívací pohybová činnost – její délka by měla být 2-3 minuty. Zařazujeme činnosti, které zapojují velké svalové skupiny a zvyšují vnitřní teplotu těla (jogging, chůze, rytmické cvičení pomalého charakteru a další).
    b. Strečink – měl by být dynamického charakteru, jelikož u něj zapojujeme více svalových skupin současně. Protahovací cviky vždy volíme s ohledem na následující pohybovou činnosti. Strečink slouží jako prevence proti poranění šlach, vazů, svalů a kloubů.
2. Kondiční část – řídíme se podle principu FITT
    a. F – frekvence – v ideálním případě bychom měli aerobní cvičení zařazovat 3-5krát týdně. To samozřejmě v hodinách TV není možné. Studenty se tak snažíme vést k tomu, aby jakoukoliv metodu aerobního cvičení prováděli ve svém volném čase.
    b. I – Intenzita – optimální intenzita, kterou cvičení provádíme, se pohybuje mezi 60 a 85 % maximální tepové frekvence cvičence.
    c. T – Trvání – u cvičení aerobního charakteru je doporučeno setrvat v aerobním pásmu 15-60 minut.

   d. T – Typ cvičení – volba typu cvičení záleží na učiteli a výkonnostní úrovni žáků. Vhodnými typy cvičení je jogging, aerobik, běh, skákání přes švihadlo, ale také vysokohorská turistika a další.
3. Uklidnění (cool down) – důležitou částí cvičební lekce je také uklidnění o délce 5-15 minut, které řadíme na závěr. Tepová frekvence by při něm měla klesnout přibližně na 60 % maxima cvičence. Uklidnění pomáhá snižovat únavu po tréninku a bolestivost svalů. Naprosto stěžejní je pro kardiaky. Uklidnění dělíme na dvě části:
   a. Pomalé aerobní cvičení – probíhá velmi nízkou intenzitou a slouží ke snížení tepové frekvence.
   b. Strečink – pomáhá odstranit svalovou únavu a bolestivost po cvičení.

Aerobik

Tanasă a kol. (2019) definují aerobik jako jednu z metod aerobní formy fitness, která cvičencům efektivně pomáhá k dosažení optimální úrovně fyzické kondice.

Jedná se o specifickou formu gymnastiky, vedenou instruktorem. Cvičení se odehrává za doprovodu moderní hudby. Aerobik je pohybovou aktivitou, během které cvičenec opakuje pohyby tanečního charakteru, doprovázené pohybem paží (Krištofič, 2009).

Aerobik není pouze zábavnou formou cvičení, ale má také spoustu pozitivních vlivů na zdraví a výkonnost cvičence. To je důvodem, proč je v dnešní době velmi oblíbený a bývá stále častěji zařazován do výuky tělesné výchovy na základních i středních školách. Podílí se na rozvoji vytrvalostních a koordinačních schopností (Pokorná, 2006).

Jogging

Jogging lze definovat jako pohybovou činnost, u které se střídá pomalý běh s chůzí. V češtině tuto formu běhu známe pod pojmem indiánský běh. Interpretací ovšem existuje více. Veřejnost za jogging také často považuje velmi pomalý souvislý běh. Díky nízkým kondičním požadavkům a intenzitě je tento pohyb ideální pro běžce začátečníky, nebo lidi s nadváhou. Cvičenec se díky častému provozování této činnosti může zbavit psychického stresu (Peřinka, 2016).

2.7 Didaktika TV

V této kapitole se budeme zabývat tělesnou výchovou a její samotnou didaktikou.

2.7.1 Tělesná výchova

Pojem tělesná výchova lze definovat jako cílevědomou vzdělávací a výchovnou činnost, pomocí které působíme na pohybový a tělesný vývoj žáka. Cílem tělesné výchovy je také utvářet kladný vztah žáka k pohybu, postupné zvyšování tělesné zdatnosti, posílení zdraví a zisk praktického a teoretického tělovýchovného vzdělání (Vilímová, 2009).

Tělesná výchova patří mezi základní složky tělesné kultury. Mezi tyto složky řadíme (Vilímová, 2009):

1. Základní tělesná výchova – jejím cílem je optimální tělesný rozvoj a pohybový vývoj žáků, kterým se tak dostane základního tělovýchovného vzdělání. Základní tělesná výchova je realizována na každé základní a střední škole;
2. Rekreační tělesná výchova – uskutečňuje se zejména v rámci zájmových kroužku jak na škole, tak mimo ni. Jejím cílem je udržení optimální pohybové výkonnosti a tělesné zdatnosti, aktivního odpočinku a zábavy zejména dospělým jedincům.
3. Zdravotní tělesná výchova – uskutečňuje se zpravidla ve škole. Jejím cílem je snižování negativních vlivů způsobených zdravotními nedostatky.

2.7.2 Didaktika tělesné výchovy

O rozšíření pojmu didaktiky tělesné výchovy se zasloužil zejména J. A. Komenský. První s tímto pojmem ovšem přišel německý pedagog Raike.

Předmětem didaktiky tělesné výchovy jsou organizační formy, metody, cíle a obsah vyučovacích jednotek. Každý jednotlivý vyučovací předmět má svou didaktiku, která se zabývá specifickými problémy vyučování v daném předmětu. Pro tuto práci tak bude důležitá právě didaktika tělesné výchovy (Průcha, 2006).

Pojem didaktika tělesné výchovy má dva významy. Tím prvním je didaktika jako akademická vědní disciplína, druhým je studijní předmět v přípravě budoucích učitelů tělesné výchovy (Vilímová, 2009).

Učitel ve svých hodinách využívá určitých metod výuky. Tyto metody nazýváme didaktické metody, které určují způsob, jakým chceme dosáhnout didaktických cílů. Účinná didaktická metoda by měla být vždy přizpůsobena žákům, učiteli a všem podmínkám a složkám kurikula.

Didaktické metody lze popsat jako vnitřní uspořádání řízení didaktického procesu žáků ve vyučovacích hodinách tělesné výchovy. Mezi tyto formy řadíme (Nykodým, 2006):

1. Metodicko-organizační formy:
    a. Průpravná cvičení,
    b. herní cvičení,
    c. průpravné hry.
2. Sociálně interakční formy:
    a. Hromadná forma,
    b. skupinová forma,
    c. individuální forma.
3. Organizační formy:
    a. Vyučovací jednotka,
    b. tréninková jednotka.

2.8 Učitel TV

Úroveň výchovy a vzdělávání žáků plyne z mnoha aspektů jakými jsou obsah a struktura učební látky, stav materiálního zabezpečení školy a dalších. Rozhodující roli má v tomto procesu učitel. Ten svými pracovními postupy, formou vyučování a způsobem, jakým dokáže žáky psychicky i fyzicky ve vyučování zatížit, pomáhá tuto úroveň určovat (Vilímová, 2009). Pedagogický pracovník je tak jedním ze základních činitelů vzdělávání, který je za řízení, organizaci, přípravu, a hlavně výsledky tohoto procesu zodpovědný (Průcha, 2002).

Pedagog tělesné výchovy při své práci využívá široké spektrum vyučovacích a výchovných metod, postupů, didaktických zásad a didaktických stylů (Hrabinec, 2017). Na celkovou úroveň aktivity žáků v hodinách, zejména tělesné výchovy, má důležitou roli důvěra k učiteli. Ten musí mít teoretické i praktické znalosti utvořené na základě jeho pedagogických zkušeností a schopností (Fialová, 2010). Cílem každého učitele tělesné výchovy je žáka všestranně rozvíjet a budovat u něj zájem o sport. Aby tak mohl činit, musí znát jeho osobnost, silné a slabé stránky,

rozumět jeho potřebám a být schopen vhodně interpretovat své myšlenky (Průcha, 2002).

Podle Průchy (2002) musí pedagog splňovat určitá kritéria jako je odborná kvalifikace, trestní bezúhonnost, znalost českého jazyka, zdravotní způsobilost a způsobilost k právním úkonům. Bez těchto požadavků není možné profesi pedagoga vykonávat.

2.8.1 Osobnost učitele

Pojem „osobnost" bývá v pedagogické literatuře často definován jako vysoká úroveň zformování psychosociálních a intelektuálních vlastností jedince. Z psychologického hlediska hovoříme pouze o psychosociálních a intelektuálních vlastnostech jedince bez vyjádření kvality jejich zformování. Osobnostní vlastnosti jsou nejvýznamnějším prvkem ve struktuře pedagogických předpokladů a projevují se v každodenním jednání a chování učitele. Pedagog by měl jít v každé situaci svému okolí příkladem (Vilímová, 2009).

Z poznatků odborníků na psychologii osobnosti máme vyčleněny určité „části osobnosti", kterými jsou (Vilímová, 2009):

1. Schopnosti – Mezi schopnosti člověka řadíme vlastnosti jako hudební sluch, prostorová představivost, schopnost rozlišovat barvy a schopnost slovního myšlení.
2. Temperament – Temperament můžeme definovat jako vlastnost, která je spojená se vznikem citových procesů a jejich projevem. Je projevem vlastností centrální nervové soustavy.
3. Motivaci – Vlastnost podněcující jedince k jednání. Motivaci dělíme na vnější („za dobrý výkon dostanu zaplaceno") a vnitřní („z kvalitního výkonu budu mít dobrý").
4. Vlastnosti – Psychické vlastnosti projevující se způsobem chování a jednání jedince a jsou ovlivněny jeho temperamentem. Hippokrates rozlišuje tyto typy temperamentu:
    a. Sangvinik – silný, vzrušivý a vyrovnaný.
    b. Cholerik – silný, vzrušivý a nevyrovnaný.
    c. Flegmatik – silný, nevzrušivý a pomalý.
    d. Melancholik – slabý, vzrušivý a zranitelný.
5. Charakter – Odráží povahové vlastnosti s morálním významem, který se projevuje vztahem jedince k důležitým životním skutečnostem.

6. Svědomí – Souvisí se zralostí charakteru jedince. Působí jako nejvyšší autoregulační moment.

Přirozenou autoritu u žáků a kolegů má takový pedagog, který oplývá širokým všeobecným rozhledem. Ten mu dovoluje šíře působit na žáky jak ve výuce, tak v soukromí. Autorita je také jedním z aspektů modelu profesionálního chování a má značný vliv na dění ve třídě i celé škole (Vilímová, 2009).

Rozlišujeme dvě formy autority (Fialová, 2010):

1. Formální – Vyplývá z role učitele, která mu již sama o sobě zaručuje autoritu (hierarchie vztahů, školní řád, klasifikační řád apod.);
2. Neformální – Učitel si ji buduje sám v rámci svého působení na škole. Souvisí s jeho kvalitou vzdělání a osobnostními předpoklady. Neformální autorita u žáků a kolegů překrývá autoritu formální.

Dobrý učitel je schopen sebekritiky vlastních teoretických vědomostí i praktických dovedností, které následně tvořivě rozšiřuje. Úroveň těchto vlastností a dovedností pak prokazuje osobnost pedagoga. Obzvlášť vysoké nároky jsou na učitele tělesné výchovy kladeny v úrovni praktických dovedností. Široká oblast jeho působení vyžaduje systematické udržování vlastní zdatnosti a organismu (Vilímová, 2009).

Chromík (in Vilímová, 2009) uvádí, že se odborné vzdělání pedagoga odvíjí od těchto kompetencí:

1. Didaktické předpoklady – Soustava zkušeností, vědomostí, dovedností a poznatků učitele, který by měl být schopen učivo jasně vysvětlit, objasnit problémy, volit efektivní metodické řady a motivovat žáky.
2. Výrazové a komunikativní schopnosti – Učitel při výuce využívá řadu výrazových prostředků jako jazyk, gestikulaci, mimiku a signály. Důležitý je také jeho samotný vzhled. V hodinách tělesné výchovy je stěžejní stručnost a signálnost.
3. Perceptuální schopnosti – Souhrn předpokladů, na základě kterých je učitel schopen posoudit psychickou úroveň žáků, jejich individuální zájmy, postoje, zvláštnosti a další.
4. Řídící a organizační předpoklady – Volba správných didaktických forem, pomocí kterých učitel dosáhne co největší aktivace žáků.

5. Akademické schopnosti – Aktivní postoj učitele k jeho odbornému růstu. Dobrý pedagog by se měl i po studiu dále vzdělávat, předávat své znalosti prostřednictvím publikací či přednášek a implementovat nově nabyté vědomosti do výuky.

2.8.2 Kompetence učitele tělesné výchovy

Pedagogický pracovník musí mít pro vykonávání své profese určité kompetence, které Mareš (1990) definuje jako celkovou hodnotu profesionality pedagoga. Kliene a Maag-Merki, Hartig, (2010) tvrdí, že člověk je schopen úspěšně jednat v takových oblastech, ve kterých disponuje souborem příslušných kompetencí.

V předešlé kapitole jsme zmínili obecné pedagogické kompetence dle Chromíka. Co se týče kompetencí pedagoga tělesné výchovy, ty dle mého názoru ve své publikaci nejpřehledněji klasifikovala Janíková (2009):

1. Kompetence k vyučování a výchově:
    a. Komunikativní kompetenci, která umožňuje účinnou komunikaci mezi učitelem a žákem.
    b. Diagnostickou kompetenci, která spočívá jak v diagnostice dovedností a vědomostí žáků, tak jejich vzájemných vztahů, stylů učení, pojetí učiva a další.
    c. Psycho-pedagogickou kompetenci, která podněcuje učení a výchovu žáka prostřednictvím projevu a postupů učitele.
2. Osobnostní kompetence, které definují osobnost pedagoga a tím také úspěšnost jeho působení na škole.
3. Rozvíjející kompetence:
    a. Informační kompetenci, která spočívá v pochopení, zvládnutí a využití informačních technologií při své práci.
    b. Adaptivní kompetenci, která učiteli umožní orientovat sebe i své žáky ve společenských změnách.
    c. Výzkumnou kompetenci, pomocí které je pedagog schopný zkoumat svou činnost a řešit pedagogické problémy.
    d. Autoregulativní kompetencí, pomocí které je učitel schopný automaticky regulovat svou činnost a zdokonalovat své pedagogické dovednosti a vyučovací styl.

e. Sebereflektivní kompetenci, díky které je učitel schopen zamyslet se nad svou pedagogickou činností a následně v ní dělat změny.

2.8.3 Typ učitele

Typologii a její význam lze popsat jako soubor určitých výrazných vlastností učitele, které tvoří jeho model, ať už se s ním chce nebo nechce ztotožnit. (Vilímová, 2009). Tyto charakteristické vlastnosti daného pedagoga bývají z velké části formovány na základě genetického podkladu. Učitel může patřit k více typům, ovšem ve většině případů jej řadíme k jednomu, který je u jeho osoby dominantní.

Caselmann (in Vílímová, 2009) rozděluje učitele podle dvou základních typů, které dál dělí na další podtypy (Holeček, 2001):

1. Logotrop klade důraz na teoretické poznání. Bývá do svého učebního předmětu velmi „zapálený“, což se také snaží přenést na své žáky a vědomosti jim vštípit. Tento typ učitele často u žáků nebývá oblíbený.
    a. Filozoficky orientovaný logotrop se snaží vštípit žákům svůj vlastní názor, přičemž často nerespektuje zkušenosti a názory samotných žáků.
    b. Odborně, vědecky orientovaný logotrop chce své žáky v daném oboru naučit vše, jelikož mu všechno připadá důležité. Bývá často přísný, ovšem velmi snaživý.
2. Paidotrop se zaměřuje spíše na psychický rozvoj žáka. Staví do popředí jeho osobnost a potřeby. Paidotrop má také často pochopení i pro slabší žáky.
    a. Individuálně psychologicky orientovaný paidotrop dbá ve svých hodinách na pořádek a disciplínu. Žáky se snaží pochopit a utvářet jejich osobnost.
    b. Všeobecně psychologicky orientovaný paidotrop se snaží u žáků budovat zájem i o méně zajímavé o učivo. Na rozdíl od individuálně psychologicky orientovaného paidotropa není v jeho zájmu utvářet žákovu osobnost. Tento typ učitele má také často ve třídě své oblíbence, kterým se věnuje více jak ostatním.

Dle Calesmanna (in Vilímová, 2009) se s touto dvojicí základních typů kříží rozdělení podle všeobecného chování učitele, kam řadí autoritativní a sociální typ:

1. Autoritativní typ učitele vyžaduje, aby žáci ve vyučovaní fungovali dle jeho pokynů a má potřebu vše dopodrobna řídit. Často postrádá přátelský vztah k žákům a smysl pro humor či spravedlnost. Autoritativní typ učitele křížící se s logotropem je charakterizován úsilím vštípit žákům své vlastní názory. Autoritativní typ učitele kříženého s paidotropem charakterizujeme snahou utvářet žáka dle vlastních představ, bez ohledu na jeho individuální potřeby.
2. Sociální typ učitele se snaží být žákům spíše přítelem a přenechává jim v hodinách větší volnost. Snaží se v žákovi probudit zodpovědnost a samostatnost. Sociální typ učitele není v hodinách příliš dominantní.

Calesmann (in Vilímová, 2009) rozlišuje další tři typy pedagogů, a to na základě výchovně-vzdělávacích postupů:

1. Vědecko-systematický typ učitele ve svých hodinách využívá systematického a racionálního přístupu. Disponuje schopností učivo jasně vysvětlit, svůj výklad má ovšem sklon schematizovat a často uplatňovat metody, které jsou podobné vědeckým. Tento typ učitele se žáky snaží vést k logickému myšlení a jasnému vyjadřování.
2. Umělecký typ je charakterizován vysoce rozvinutou představivostí. Učivo názorně vysvětluje, což má na žáky značný výchovný vliv. Učivo má spíše morfologicky uspořádáno.
3. Praktický typ je charakterizován svéráznými organizačními vlohy a schopností využít vhodnou pomůcku či příklad pro hůře pochopitelné učivo. Praktický typ učitele nebývá spojován s filozofický orientovaným typem, ovšem ve spojení s ostatními typy bývá úspěšným a oblíbeným pedagogem.

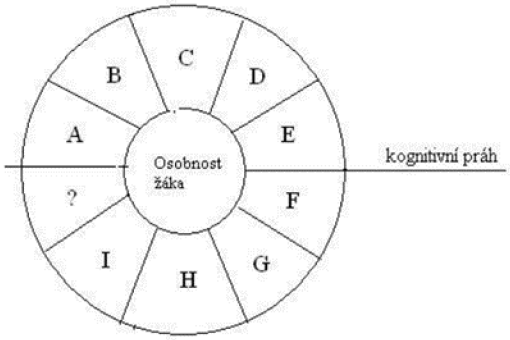
2.8.4 Didaktické styly v tělesné výchově

Didaktické řídící styly můžeme označit jako určité aspekty učitelova jednání, které ovlivňují aktivitu žáků v hodině (Dobrý, 2007). Na volbu didaktického stylu mají vliv faktory, jako jsou konkrétní cíle vyučování,

rozvíjené pohybové schopnosti, počet žáků a jejich vyspělost, kvalita i kvantita materiálního vybavení a spousta dalších.

Didaktické řídící styly jsou definovány pomocí jejich spektra, které společně s didaktickými metodami a formami tvoří základ didaktiky TV (Dobrý, 1992). Spektrum didaktických řídících stylů je termínem vyjadřujícím postoje učitele a žáka k vybranému učebnímu modelu, interakci mezi učitelem a žáky, dominanci učitele v řízení a rozhodování výchovně vzdělávacího procesu, způsob poskytování zpětné vazby a aplikaci hodnocení výsledků vyučování, to vše s ohledem na cíl vyučování (Vilímová, 2009).

Spektrum didaktických řídících stylů (viz. obrázek č. 1) obsahuje celkem devět hlavních stylů v abecedním pořadí (A-I). V každém z těchto stylů se mění role, aktivita, interakce a zodpovědnost žáků i učitele v procesu učení (Vilímová, 2009). Didaktické řídící styly dále dělíme do dvou skupin, které tvoří hranici mezi dvěma druhy lidské činnosti. Tyto činnosti představují reprodukci již známého obsahu (A-E), nebo objevování a produkci obsahu zcela nového (F-I). Tuto hranici Mosston pojmenoval jako kognitivní práh (Dobrý, 1988).



Obrázek 1: Spektrum didaktických řídících stylů (Dobrý, 2007)

V rámci tělesné výchovy se nejčastěji využívají didaktické styly patřící do skupiny A-E (Vilímová, 2009):

1. A - Příkazový styl charakterizuje skutečnost, že učitel provádí veškerá rozhodnutí sám a žáci pracují dle jeho pokynů. Tento styl se vyznačuje vysokou kázní žáků a efektivitou využití učebního plánu. Nejčastěji bývá využíván v průpravné části hodiny, při kruhovém tréninku apod.
2. B - Praktický styl je charakterizován tím, že pedagog přenechává část rozhodnutí žákům, kteří si sami určují z navržených

možností cvičení, místo cvičení, tempo a rytmus cvičení apod. Učitel si sám určuje učivo a jeho didaktické formy a metody. Praktický styl se často využívá v průpravné části při individuálním rozcvičení, nebo při posilování, kdy si žák sám určuje z nabídnutých možností cviků, jejich počet opakování a intenzitu.

3. C - Reciproční styl představuje model, ve kterém učitel sám určí obsah hodiny, popíše správné provedení pohybu a vysvětlí žákům, kteří cvičí ve dvojicích, jejich role. Žáci si pak ve dvojici střídají roli cvičícího a pozorovatele. Pozorovatel poskytuje cvičícímu zpětnovazební informace a provádí jeho korekci. Učitel podává zpětnou vazbu pouze pozorovateli. Reciproční styl je vhodné využívat ve třídách s velkým počtem žáků.
4. D - Styl se sebehodnocením se vyznačuje samostatnou prací žáků, kteří se sami pokoušejí posoudit správnost svého provedení.
5. E - Styl s nabídkou představuje model, kdy učitel určí učivo, ale každý žák si sám zvolí náročnost a obtížnost dané pohybové činnosti. Tento styl může být v hodinách tělesné výchovy zaměřené na fitness využíván například u cviků, u kterých pedagog nabídne více možností provedení. Žák si následně podle svých pocitů a výkonnosti zvolí obtížnostní úroveň.

Učitel ve svém vyučovacím procesu využívá také určité vyučovací zásady. Tyto zásady ovlivňují charakter vyučování a jeho efektivitu. J. A. Komenský původně vyčlenil až 29 těchto zásad, dnes nám již zbylo jen několik zásadních (Fialová, 2010):

1. Zásada uvědomělosti a aktivity – Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění. U každé prováděné činnosti je důležité pochopit její podstatu a následně zvyšovat aktivitu pomocí zpětné vazby a povzbuzování.
2. Zásada názornosti – Učitel by měl ve svých hodinách využívat přímé či nepřímé ukázky a opírat se o dosavadní představy a zkušenosti. V hodinách tělesné výchovy je také důležité využívat zvukové signály.
3. Zásada soustavnosti (systematičnosti) – Hodina by měla být uspořádána podle zdůvodnitelného systému s logickou posloupností. Postupovat od jednoduchého ke složitému a podobně.
4. Zásada přiměřenosti – Prováděné činnosti by měly být v souladu s fyzickou, psychickou a věkovou vyspělostí žáků.

5. Zásada trvalosti – Pro zvládnutí pohybových dovedností je důležitá zásada trvalosti. Jejím základem je časté procvičování a opakování daných činností.

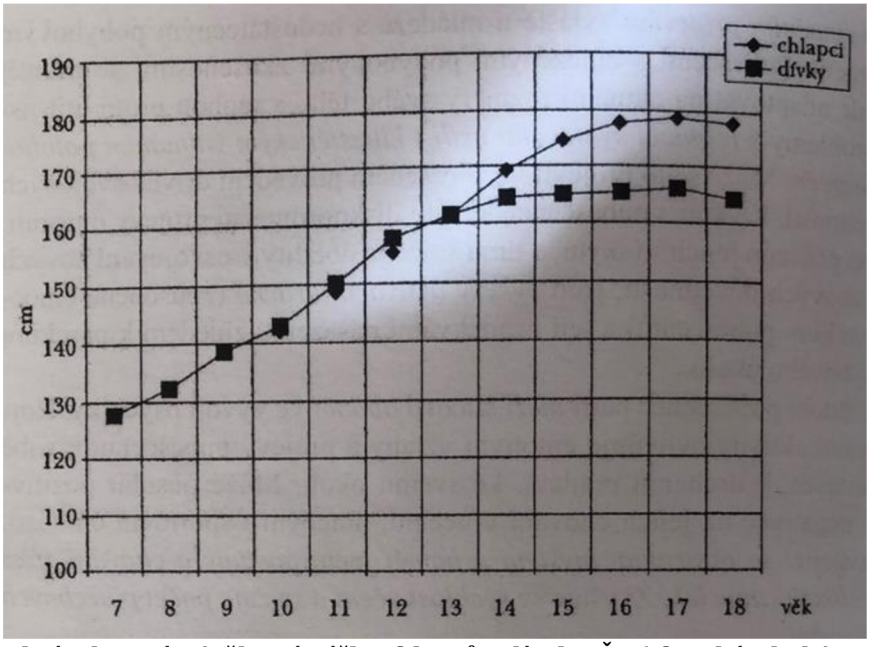
2.9 Somatický vývoj žáka (15-20 let)

V této kapitole se budeme zabývat celkovým vývojem člověka v období adolescence, které probíhá mezi 15 a 20 rokem života.

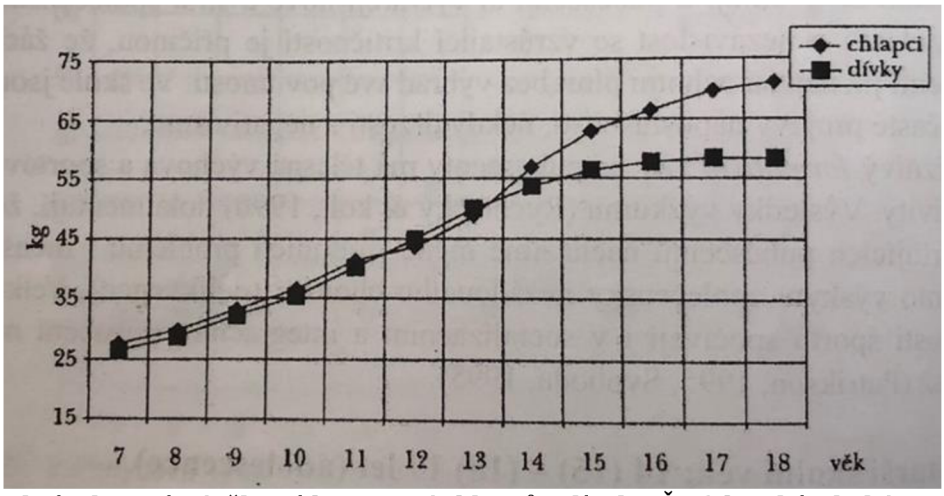
V tomto věku jedinec pomalu přechází z období puberty do etapy dospívání. Dítě se pomalu učí spoléhat samo na sebe, začíná se osamostatňovat, samo se rozhodovat, chovat, jednat (Zumr, 2019).

2.9.1 Somatický vývoj žáka

V tomto období nastává znatelné snížení tempa růstu jak výšky, tak tělesné hmotnosti, což lze jasně vyčíst z obrázků 2 a 3. Očividné je to obzvlášť u dívek. Tělo dospívajícího tak získává své finální proporce. U chlapců lze pozorovat zřetelný nárust svalové hmoty, u dívek v tomto věku dochází spíše k nárustu podkožního tuku (Vilímová, 2009).



Obrázek 2: Vývoj tělesné výšky chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol. in Rychtecký, 1998)



Obrázek 3: Vývoj tělesné hmotnosti chlapců a dívek v ČR (Lhotská a kol. in Rychtecký, 1998)

2.9.2 Výkonnostní vývoj žáka

Ve výkonnosti lze také pozorovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty. U chlapců výkonnost stále, i když pomaleji roste. U dívek tělesná výkonnost, s výjimkou dynamické a explozivní síly, stagnuje či dokonce klesá. Nejrychleji se rozvíjející pohybovou schopnosti je v tomto věkovém období síla, a to díky vyšší kapilarizaci. Netrénovaní jedinci v těchto letech dosahují svých maximálních hodnot v motorické výkonnosti. I přes to, že hodnoty maximální spotřeby kyslíku začínají v tomto věku stagnovat, se aerobní výkony u chlapců stále zlepšují. Děje se tak díky vyššímu volnímu úsilí, odolnosti vůči laktátu a lepšímu využití kyslíku. U chlapců nadále dochází ke snížení kloubní pohyblivosti vlivem vyššího napětí ve svalech, způsobeném nárustem svalové hmoty (Vilímová, 2009).

2.9.3 Motorický vývoj žáka

V období staršího školního věku je již senzorický i motorický vývoj dokončen. Díky cílevědomějšímu přístupu, lepší koncentraci na daný úkon, motivaci a zvýšené mentální kapacitě se v tomto období zlepšuje motorická docilita. Žáci jsou tak v tomto věku schopni osvojit si i velmi koordinačně náročné dovednosti. Toto období bývá označováno za vrchol motorického vývoje člověka (Rychtecký, 1998).

2.9.4 Psychický vývoj žáka

Období staršího školního věku je z důvodu přechodu z dětství do dospělosti jedním z nejnáročnějších. U adolescentů dochází ke spoustě konfliktů, ať už s ostatními, či intrapsychických vinou rozporu mezi sociální a fyzickou dospělostí. Co se týče sociální roviny, stabilizují se naše hodnoty, osobní vlastnosti, emocionální stabilita, odpovědnost za vlastní činy, zvyšuje se vůle po nezávislosti (Rychtecký, 1998).

3 Cíle, výzkumné otázky a úkoly práce

3.1 Cíle práce

Cílem práce je zjištění a analýza způsobu, jakým učitelé TV na SŠ zařazují do své výuky hodiny se zaměřením na fitness a zda by uvítali metodické návrhy jednotlivých vyučovacích hodin s tímto zaměřením. Dále nás zajímá, jaké formy fitness v návrhu požadují, jakým vybavením školy disponují a jak žáci na hodiny s tímto zaměřením reagují. Dílčím cílem je na základě zjištěných informací z dotazníkového šetření sestavit metodické návrhy jednotlivých vyučovacích hodin se zaměřením na fitness. Tento metodický materiál by měl pedagogickým pracovníkům středních škol sloužit jako inspirace do hodin tělesné výchovy.

3.2 Výzkumné otázky

Na základě předložených cílů práce jsme si stanovili tyto výzkumné otázky:

VO1: Jak často učitelé TV do svých hodin zařazují formy fitness?

VO2: Na jaké formy fitness (funkční, posilovací, body and mind, aerobní) se učitelé TV ve svých hodinách nejčastěji zaměřují?

VO3: Jak žáci reagují na TV se zaměřením na fitness?

VO4: Na jaké formy fitness by učitelé TV uvítali inovační metodické návrhy jednotlivých vyučovacích hodin

3.3 Úkoly práce

1. Nastudovat teoretická východiska.
2. Stanovit cíle a úkoly práce.
3. Na základě cíle práce stanovit výzkumné otázky.
4. Sestavit dotazníkové šetření.
5. Zvolit cílovou skupinu.

6. Realizovat dotazníkové šetření.
7. Analyzovat výsledky dotazníkového šetření.
8. Z výsledků šetření stanovit závěry.
9. Sestavit metodické návrhy jednotlivých hodin použitelných v praxi.

4 Metodologická východiska šetření

4.1 Metodologie

Metodologie je věda zabývající se systematizací, posuzováním a navrhováním strategií a metod výzkumu. Znalost základů metodologie a výzkumných metod je základním předpokladem pro provedení vlastního výzkumu. U výzkumu v oblasti společenských věd můžeme identifikovat pět základních funkcí: popis, exploraci (výzkum, terénní průzkum), explanaci (hledání vysvětlení příčinných souvislostí, odpovídá nám na otázku Proč?), predikci (předpověď či prognóza) a ovlivňování věcí v našem světě. Ve výzkumu se zpravidla uplatňují dvě základní formy, kvalitativní a kvantitativní výzkum. (Jan Hendl, 2005).

Vzhledem k úzkému zaměření výzkumu a vzhledem k vytyčenému cíli bude výzkumné šetření prováděno formou kvalitativního výzkumu.

Za kvalitativní výzkum je označován výzkum, který zjišťuje a interpretuje názory respondentů na zkoumaný jev, zkoumá, jak jednotlivci a skupiny nahlížejí, chápou a interpretují dění kolem nás. Podle dalších kritérií může být jako kvalitativní výzkum označován takový výzkum, který testuje již zformulované hypotézy, vytváří hypotézy nové a vytváří teorii. Kvalitativní výzkum vychází z interpretativního paradigmatu, které se snaží pochopit to, jakým způsobem si lidé vykládají fungování světa a také jak to ovlivňuje jejich chování a jednání. (Mgr. Martin Sebera, Ph.D., 2012).

Dle PhDr. Petra Vojtíška (2012) rozeznáváme pět základních typů výzkumů: případové studie a kazuistiky, hloubkové rozhovory, zúčastněná pozorování, fokusní skupiny, sekundární analýzy dat. V tomto výzkumu se zaměříme na sekundární analýzu dat.

4.2 Zkoumaný soubor

Pro získání potřebných dat jsme se zaměřili na střední školy v regionu Valašskomeziříčsko a Novojičínsko. K získání odpovědi formou dotazníkového šetření jsme se obrátili na 32 vyučujících z jednotlivých středních škol, v jejichž kompetenci je výuka tělesné výchovy. Naší snahou bylo pokusit se zmapovat zájem pedagogů o fitness sportovní aktivity, vybavení škol pomůckami vztahujícími se k uvedeným aktivitám a zájem

pedagogů o aplikaci fitness směru do výuky. Dotazníkové šetření probíhalo od 14. do 20. března 2022. Bylo vytvořeno prostřednictvím online softwaru Google Forms a zahrnovalo celkem 11 otázek, z toho 10 otevřených a 1 uzavřenou.

4.3 Výběr metod šetření

Metody výběru dle Miovského (2006) lze dělit na pravděpodobnostní metody, které obsahují metody prostého náhodného výběru, kvótového náhodného výběru, stratifikovaného náhodného výběru a ostatních. Dále pak na nepravděpodobnostní metody, což je úplný výběr všech, které výzkum nějakým způsobem zahrnuje. Jako další lze použít techniku sněhové koule. Tato technika je postavena na principu získáváni dalších respondentů díky prvnímu kontaktu. Samostatný výběr spočívá v zapojení aktérů, kteří se do výzkumu zapojí na základě dobrovolného a aktivního přístupu. Příležitostný výběr je výběrem na základě okamžité příležitosti. Nejčastější metodou je účelový výběr, který se vyznačuje cíleným vyhledáváním aktérů na základě předem daných měřítek.

Pro výzkumné šetření této diplomové práce byla vybrána metoda účelového výběru přes instituce. V tomto případě jsou základním souborem zaměstnanci určitého typu institucí (pedagogové tělesné výchovy působící na středních školách).

4.4 Metody získávání a analýzy dat

Možnosti získávání dat v kvalitativním výzkumu má poměrně široké možnosti. Dle Hendla (2005) je základem nalézt odpovědi na otázky co, kolik, proč a jak. Základními technikami sběru dat jsou dotazník, pozorování, interview, technika deníku, postojové škály, standardizované testy, případová studie, analýza dokumentů a další. Pro potřeby této diplomové práce jsme vybrali dotazník.

Po ukončení sběru dat je potřebné získaná data zpracovat a veškeré informace následně zobrazit přehlednou formou. V kvalitativním výzkumu zcela nelze oddělit jednotlivé fáze práce s daty (získávání dat, příprava pro analýzu a samotná analýza). Analýza dat je časově velmi náročná a je vhodné s ní začínat již v době, kdy máme k dispozici první informace z terénu. Dle Obrovské (2015) je nutné získaná data posuzovat nezaujatě a objektivně, bez ohledu na domněnky, které jsme získali

zkoumáním literatury. Je potřeba důsledně ohlídat, abychom s daty nezáměrně nemanipulovali a neprojektovali si zde vlastní hypotézy. Můžeme konstatovat, že *„analýza kvalitativních dat je oprávněně považována za prakticky nejobtížnější fázi realizace studie“* (Miovský, 2006, str. 219). Dle Hendla (2005) se této fázi se zaměřujeme na zredukování, přehledné uspořádání a vizuální prezentaci získaných dat pomocí grafů, tabulek, map nebo vývojových schémat. Po stadiu třídění a redukci dat získané informace následně třídíme do skupin. Poté lze získané informace interpretovat.

Pro naše potřeby jsme využili zápis do tabulek a grafů a techniku utváření trsů, kde soustřeďujeme získaná data do kategorií dle jednotné charakteristiky.

5 Výsledky

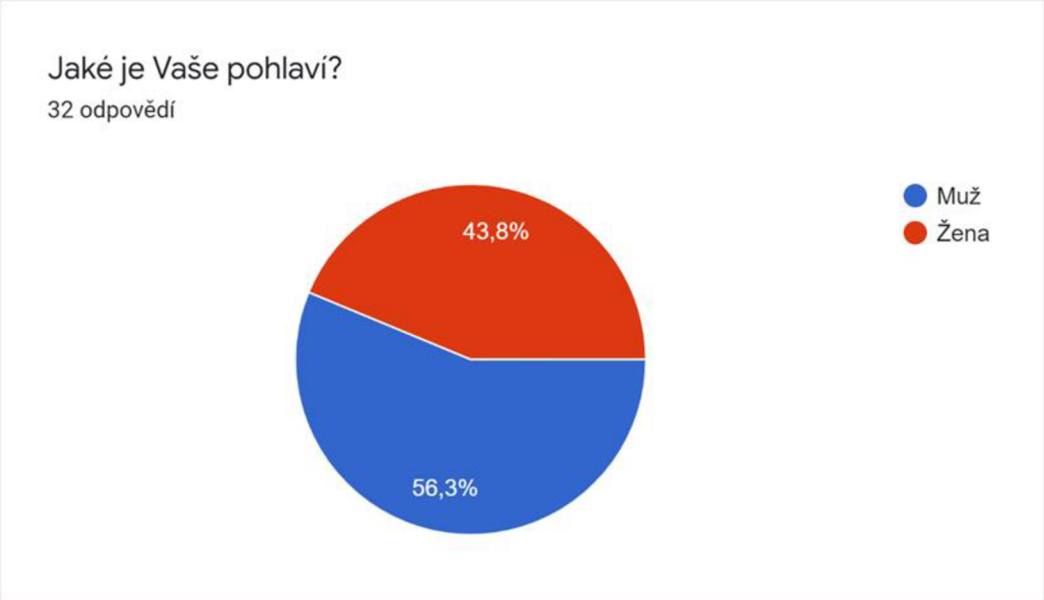
V této kapitole prezentujeme výsledky jednotlivých otázek dotazníkového šetření, do kterého se zapojilo celkem 32 respondentů. Výzkumný soubor byl popsán v přechozí kapitole.

5.1 Charakteristika výzkumného souboru

Otázky č. 1-3 sloužily k charakteristice výzkumného souboru. Byly zaměřeny na pohlaví a věk respondentů. Otázka č. 3 zkoumala, zda se respondenti ve svém volném čase věnují nějaké formě fitness cvičení.

Otázka č. 1: Jaké je Vaše pohlaví?

Otázka číslo 1 byla zaměřena na pohlaví respondentů. Cílem otázky bylo zjistit, jaké složení učitelů TV na školách působí.

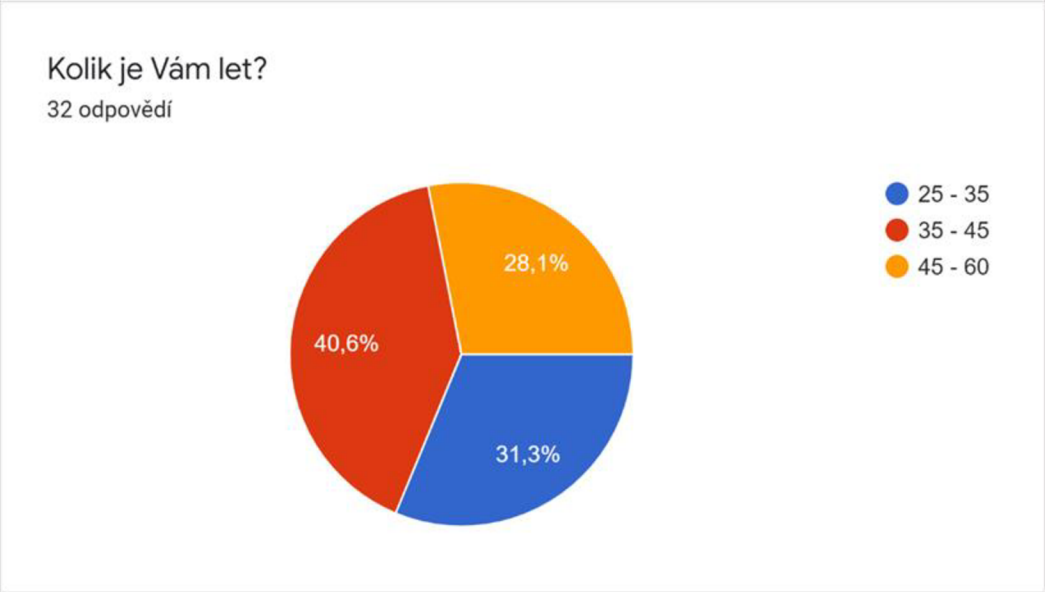


Obrázek 4: Pohlaví respondentů

Z obrázku č. 4 lze vyčíst, že složení učitelů TV na středních školách v okresech Vsetín a Nový Jičín je, co se týče pohlaví, téměř shodné. Odpověď „Muž“ zvolilo 18 respondentů (56,3 %), odpověď „Žena“ 14 respondentů (43,7 %). Mužů tak bylo mezi respondenty o 4 více, než žen.

Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

Otázka číslo 2 byla zaměřena na věk respondentů. Cílem otázky bylo zjistit složení učitelů na středních školách v dané oblasti podle věku.

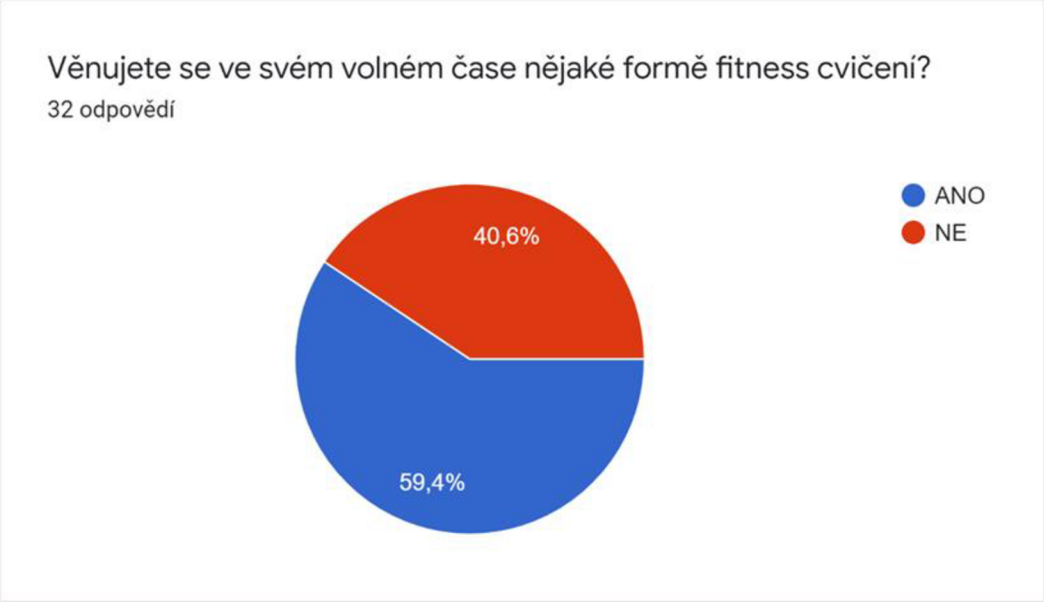


Obrázek 5: Věk respondentů

Z obrázku č. 5 vyplývá, že složení učitelů je, co se týče věku, téměř rovnoměrně rozložené. Nejvíc učitelů TV se v dané oblasti pohybuje mezi 35 a 45 roky. Tuto odpověď zvolilo 13 respondentů (40,6 %). Odpověď „25-35“ pak zvolilo 10 respondentů (31,3 %), odpověď „45-60“ zvolilo 9 respondentů (28,1).

Otázka č. 3: Věnujete se ve svém volném čase nějaké formě fitness cvičení?

Otázka číslo 3 měla za cíl zjistit, zda se respondenti ve svém volném čase věnují nějaké formě fitness cvičení. Dále budeme zkoumat, zda mají učitelé provozující nějakou formu fitness tendenci k častějšímu zařazení těchto cvičení do své výuky a zda má na odpovědi vliv věk respondentů.



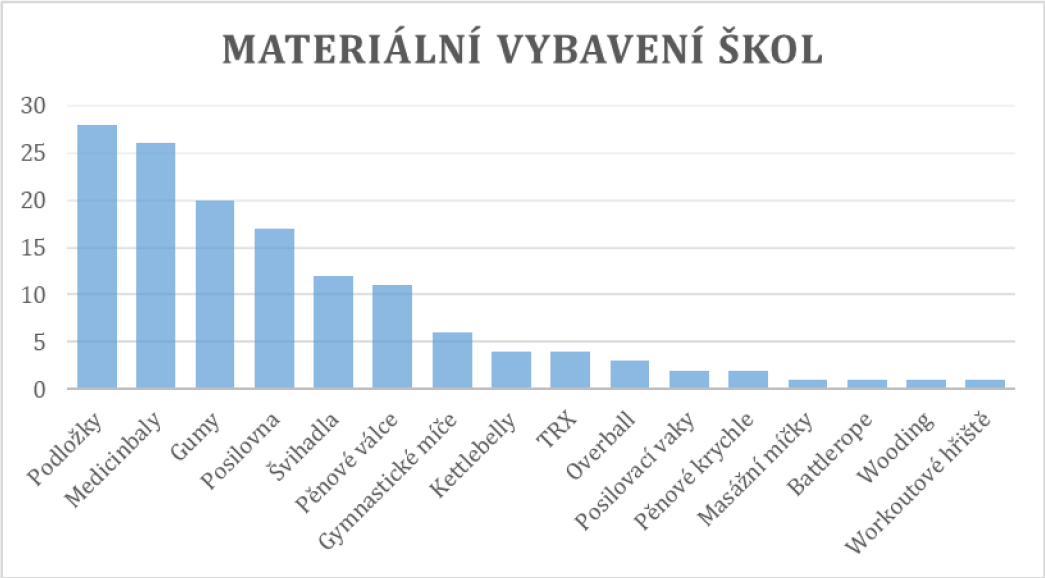
Obrázek 6: Věnují se učitelé ve svém volném čase nějaké formě fitness?

Z obrázku č. 6 vyplývá, že většina učitelů tělesné výchovy v dané oblasti provozuje ve svém volném čase nějakou formu fitness cvičení, což byl očekávaný výsledek. Tuto odpověď zvolilo 19 respondentů (59,4 %). Překvapující je ovšem počet respondentů, kteří volili odpověď „NE“. Tuto odpověď zvolilo 13 respondentů (40,6 %).

5.2 Materiální vybavení středních škol

Otázka č. 4: Jakým vybavením využitelným k fitness cvičení Vaše škola disponuje? (Posilovna, podložky na cvičení, medicinbaly, gumy, pěnové válce a další)

Otázka číslo 4 měla za cíl zjistit, jakými pomůckami využitelnými v hodinách fitness školy nejčastěji disponují. Na základě výsledků budou vybrány pomůcky pro jednotlivé metodické návrhy.



Graf 1: Materiální vybavení škol

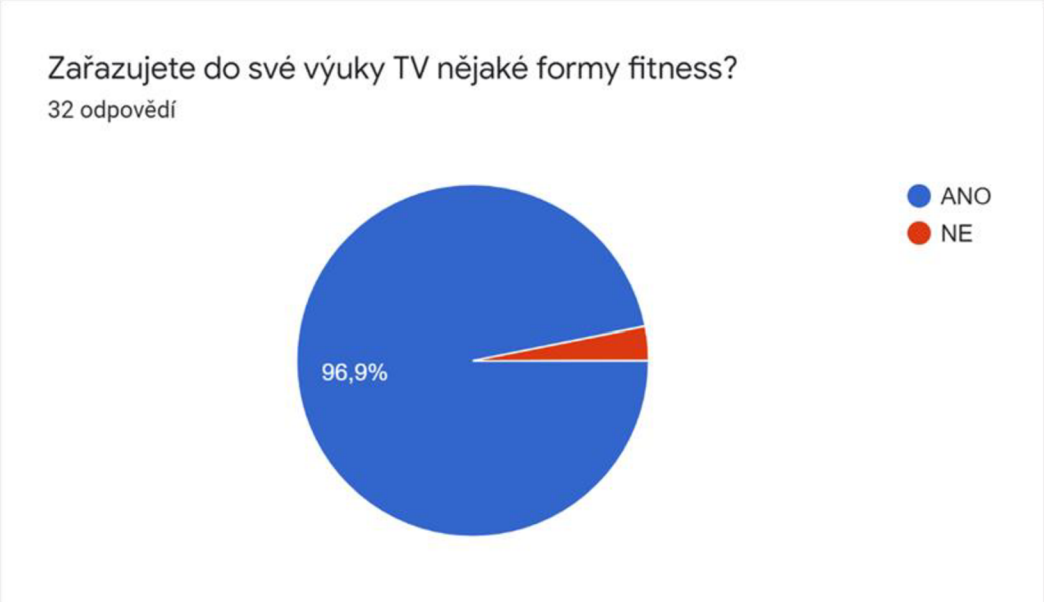
Z grafu č. 1 lze vyčíst, že téměř každá škola vlastní vybavení jako jsou podložky (28 hlasů), medicinbaly (26 hlasů) a gumy (20 hlasů). Překvapením jsou posilovny, které zvolilo 17 respondentů (53,1 %). Překvapivě málo respondentů zařadilo švihadla, gymnastické míče či overbally. To může být vysvětleno položením otázky, kde tyto pomůcky nebyly uvedeny mezi příklady. Přibližně třetina škol vlastní pěnové válce (11 hlasů). Méně častý je pak výskyt pomůcek jako kettlebelly, TRX systémy, posilovací vaky, pěnové krychle, masážní míčky, battlerope, wooding a workoutové hřiště.

5.3 Postoj učitelů k zařazení forem fitness do hodin TV

Otázky č. 5-7 měly za úkol zjistit, jaký postoj zaujímají učitelé k zařazení forem fitness do hodin tělesné výchovy.

Otázka č. 5: Zařazujete do své výuky TV nějaké formy fitness?

Otázka číslo 5 měla za cíl zjistit, zda učitelé vůbec zařazují formy fitness do své výuky. Výsledky pak poskytnou důležitou informaci o praktických zkušenostech učitelů s vedením hodin zaměřených na fitness.

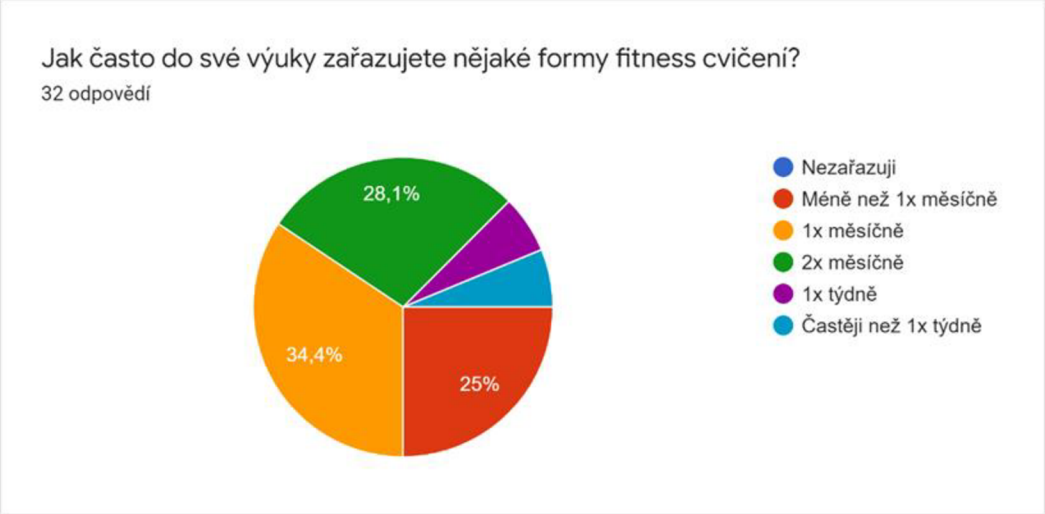


Obrázek 7: Zařazují učitelé TV do své výuky nějaké formy fitness?

Z obrázku č. 7 jasně vyplývá, že téměř všichni učitelé zařazují nějaké formy fitness do své výuky. Možnost „ANO“ zvolilo celkem 31 ze 32 respondentů (96,9 %). Směrem k metodickým návrhům hodin tak budeme vycházet ze skutečnosti, že učitelé mají dostatečné zkušenosti s plánováním a vedením hodin se zaměřením na fitness.

Otázka č. 6: Jak často do své výuky zařazujete nějaké formy fitness cvičení?

Otázka číslo 6 měla za cíl zjistit, jak často učitelé tyto formy do svých hodin zařazují. Na základě výsledků dojdeme ke zjištění, kolik prostoru jsou učitelé ochotni hodinám se zaměřením na fitness poskytnout.



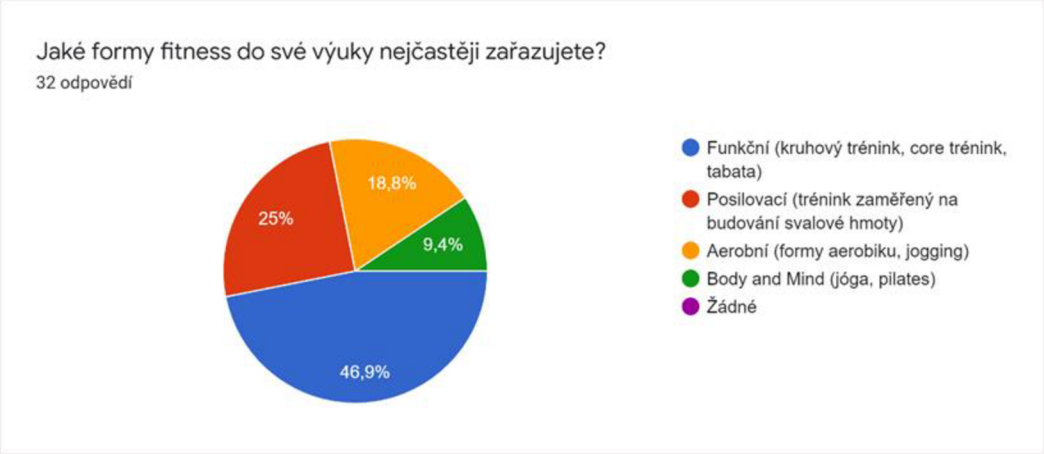
Obrázek 8: Jak často učitelé TV do své výuky formy fitness zařazují

Z obrázku č. 8 vyplývá, že více jak polovina učitelů zařazuje formy fitness do svých hodin maximálně jednou měsíčně. Možnost „1x měsíčně“ zvolilo celkem 11 respondentů (34,4 %), možnost „Méně než 1x měsíčně“ zvolilo 8 respondentů (25 %). Zajímavé je zjištění, že 6 z 8 respondentů, kteří zvolili možnost „Méně než 1x měsíčně“, se ve svém volném čase nevěnuje žádné formě fitness cvičení. Celkově 28 z 32 respondentů (87,5 %) se pak nevěnuje formám fitness častěji než dvakrát měsíčně. Možnost „1x týdně" zvolili 2 respondenti (6,3 %). Shodné množství respondentů pak zvolilo možnost „Častěji než 1x týdně“.

Většinu fitness metod je doporučeno praktikovat minimálně 3x týdně. Z tohoto důvodu je na místě zařazovat formy fitness do hodin tělesné výchovy minimálně 1x týdně.

Otázka č. 7: Jaké formy fitness do své výuky nejčastěji zařazujete?

Cílem otázky číslo 7 bylo zjistit, jaké formy fitness učitelé do své výuky nejčastěji zařazují. Z odpovědí bude následně možné vyvodit, se kterými formami mají učitelé nejvíce praktických i teoretických zkušeností.



Obrázek 9: Formy fitness, které učitelé do své výuky zařazují nejčastěji

Z obrázku č. 9 vyplývá, že téměř polovina dotazovaných učitelů do své výuky zařazuje nejčastěji funkční trénink. Tuto odpověď zvolilo 15 respondentů (46,9 %). 8 respondentů (25 %) zvolilo odpověď „Posilovací". 6 respondentů (18,8 %) poté zvolilo odpověď „Aerobní" a pouze 3 respondenti (9,4 %) do své výuky nejčastěji zařazují formu Body&Mind.

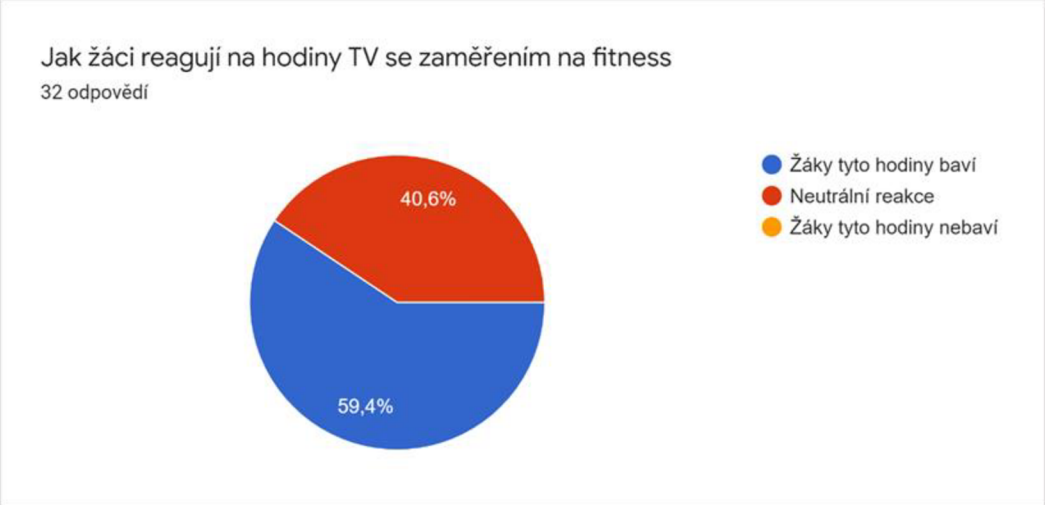
Nejčastěji zařazovanou formou byl zvolen funkční trénink, což může být vysvětleno tím, že je nejjednodušší na přípravu i vedení. Vzhledem k množství škol, které disponují posilovnou, není překvapením ani časté zařazení posilovací formy fitness. Nízký počet odpovědí „Aerobní" a „Body and Mind" může být způsoben tím, že jsou tyto formy náročnější na přípravu i vedení. Vyžadují také vyšší úroveň teoretických i praktických znalostí a zkušeností.

5.4 Postoj žáků k zařazení forem fitness do hodin TV

Otázky č. 8 a 9 jsou do dotazníku zařazeny s cílem zjistit, jaký postoj žáci zaujímají k hodinám tělesné výchovy se zaměřením na fitness. Zda jsou tyto hodiny u žáků oblíbené a jestli by jejich častější aplikace vedla k větší oblíbenosti předmětu tělesné výchovy.

Otázka č. 8: Jak žáci reagují na hodiny TV se zaměřením na fitness

Cílem otázky číslo 8 bylo zjistit, jak žáci reagují na hodiny tělesné výchovy se zaměřením na fitness. Z odpovědí lze vyvodit míru aktivity žáků a jejich přístup k hodinám s tímto zaměřením.



Obrázek 10: Reakce žáků na hodiny se zaměřením na fitness

Z obrázku č. 10 vyplývá, že větší polovinu žáků hodiny s tímto zaměřením baví. Tuto odpověď zvolilo 19 respondentů (59,4 %). Zbylých 13 respondentů (40,6 %) pak zvolilo odpověď „Neutrální reakce". Ačkoliv byly odpovědi sesbírány na základě subjektivního názoru učitelů, z výsledků lze vyvodit, že žáci jsou v hodinách aktivní a k fitness nemají záporný vztah. Učitelé tak mohou mít větší motivaci zařazovat formy fitness do své výuky a žáky k této činnosti vést i mimo hodiny tělesné výchovy.

Otázka č. 9: Přispělo by podle Vás častější a různorodé zařazení forem fitness do výuky TV k větší oblíbenosti tohoto předmětu?

Cílem otázky číslo 9 bylo zjistit, zda by dle dotazovaných učitelů častější zařazení forem fitness do výuky tělesné výchovy zvýšilo oblíbenost tohoto předmětu. V případě pozitivních odpovědí bude vysoká šance, že pomocí zařazení forem fitness učitel zvýší atraktivitu své hodiny.

Obrázek 11: Přispělo by dle učitelů častější zařazení forem fitness do hodin TV k větší oblíbenosti tohoto předmětu?

Z výsledků znázorněných na obrázku č. 11 jasně vyplývá, že dle většiny dotazovaných učitelů by častější zařazení různorodých forem fitness do hodin tělesné výchovy vedlo k větší oblíbenosti tohoto předmětu. Tohoto názoru je 27 z 32 respondentů (84,4 %). Možnost „NE“ zvolilo pouze 5 respondentů (15,6 %). Z výsledků tak lze vyvodit, že se učitelé nemusí bát častějšího zařazení hodin se zaměřením na fitness do své výuky.

5.5 Postoj učitelů k nabízeným metodickým návrhům orientovaných na fitness

Otázky č. 10 a 11 zkoumaly názory učitelů na nabízený metodický materiál, který by měl posloužit jako inspirace do hodin tělesné výchovy. Učitelé odpovídali, zda mají o tento materiál zájem. Dále pak které formy fitness by v návrhu nejvíce uvítali.

Otázka č. 10: Pomohly by vám k vaší práci metodické návrhy hodin se zaměřením na fitness?

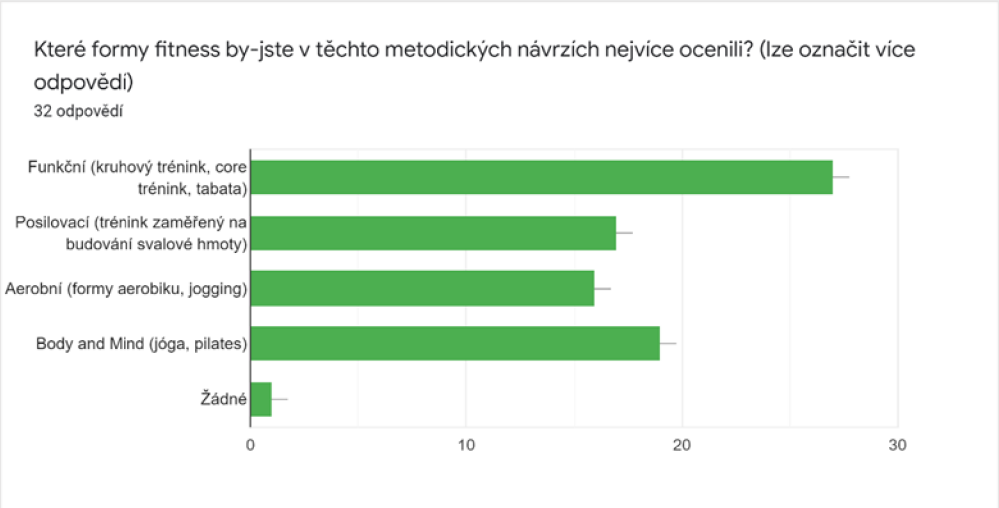
Cílem otázky číslo 10 bylo zjistit, zda mají učitelé o nabízené metodické návrhy jednotlivých hodin se zaměřením na fitness vůbec zájem. Převaha kladných odpovědí by byla impulsem pro následné zpracování metodického materiálu.

Obrázek 12: Zájem učitelů o nabízený metodický materiál

Z obrázku č. 12 vyplývá jednoznačný zájem učitelů o nabízený metodický materiál. Možnost „ANO“ zvolilo celkem 31 respondentů (96,9 %). Opačnou odpověď zvolil pouze 1 respondent (3,1 %).

Otázka č. 11: Které formy fitness by-jste v těchto metodických návrzích nejvíce uvítali? (lze označit více odpovědí)

Cílem otázky číslo 11 bylo zjistit, které ze čtyř nabízených forem fitness by učitelé v metodickém materiálu nejvíce uvítali. Na základě odpovědí bude stanoven celkový počet těchto návrhů.



Obrázek 13: Které formy fitness by učitelé v metodických návrzích nejvíce uvítali

Z grafu na obrázku č. 13 vyplývá, že učitelé mají dostatečný zájem o všechny nabízené formy fitness. Největší zájem byl o metodické návrhy funkčních forem fitness, které zvolilo 27 respondentů (84,4 %). O Body&Mind, posilovací a aerobní formy fitness byl zájem nižší. 19 respondentů (59,4 %) zvolilo odpověď „Body&Mind“, 17 respondentů (53,1 %) zvolilo odpověď „Posilovací“ a odpověď „Aerobní“ zvolilo 16 respondentů (50 %). Jeden respondent (3,1 %) pak volil odpověď „Žádné“.

5.6 Souhrn

Díky výsledkům dotazníku bylo možné blíže charakterizovat zkoumaný soubor. Více než polovina (56,3 %) respondentů byla mužského pohlaví. Věkové složení respondentů bylo rozloženo téměř rovnoměrně. Nejpočetnější skupina byla ve věkovém rozmezí 35-45 let. Tuto možnost zvolilo 13 (40,6 %) respondentů. Z výsledků jsme také zjistili, že více než polovina (59,4 %) respondentů se ve svém volném čase věnuje nějaké formě fitness.

Dále jsme zjišťovali, kterými pomůckami využitelnými k fitness střední školy disponují. Téměř všechny školy vlastní pomůcky jako podložky na cvičení, medicinbaly a gumy. Překvapivý byl počet škol, které mají k dispozici vlastní posilovnu. Časté jsou také švihadla, gymnastické míče a pěnové válce. Z výsledků budeme vycházet v metodickém materiálu, do kterého bude možné zařadit například lekce v posilovně.

Z výsledků dále vyplývá, že 31 z 32 dotazovaných učitelů zařazuje formy fitness do své výuky. Tento výsledek nás ujistil, že učitelé mají dostatečné zkušenosti s plánováním a vedením hodin se zaměřením na fitness. 87,5 % učitelů tyto hodiny do své výuky nezařazuje častěji než 2x měsíčně. Formy fitness by však bylo vhodné zařazovat do výuky minimálně 1x týdně. Nejčastěji zařazovaná je pak funkční forma fitness.

59,4 % respondentů odpovědělo, že žáky hodiny se zaměřením na fitness baví. Zbytek respondentů vypovědělo, že žáci reagují neutrálně. Z těchto odpovědí lze vyvodit, že by aktivita žáků v hodinách měla být na vysoké úrovni. Naprostá většina respondentů (84,4 %) je pak názoru, že by častější zařazení forem fitness do hodin tělesné výchovy zvýšilo atraktivitu tohoto předmětu. Učitelé se tak nemusí bát zařazovat tyto formy do svých hodin častěji.

Otázky číslo 10 a 11 měly za cíl zjistit, jaký je postoj učitelů k nabízeným metodickým návrhům jednotlivých hodin. 96,9 % respondentů odpovědělo, že by tyto návrhy přivítalo. Největší zájem učitelé projevili o metodické návrhy se zaměřením na funkční trénink (27 hlasů). Zbylé tři formy získaly podobný počet hlasů (16-19 hlasů). Na základě těchto výsledků jsme se rozhodli vytvořit celkem 5 metodických návrhů hodin (2x funkční forma, 1x aerobní, posilovací a Body&Mind forma).

6 Metodické návrhy

Tato část práce obsahuje 5 metodických návrhů hodin se zaměřením na fitness. 2 návrhy jsou zaměřeny na funkční formu fitness (tabata, kruhový trénink). Po jednom jsou pak návrhy zaměřeny na Body&Mind (jóga), posilovací (posilovací trénink) a aerobní (step aerobik) formu fitness. Charakteristiky těchto forem i metod jsou uvedeny v teoretické části. Pro větší přehlednost začíná každý návrh na nové straně.

6.1 Metodický návrh č. 1 – Tabata

Popis hodiny

Tabata je určena pro fyzicky zdatnější žáky. I přes to jsme se pokusili cvičení rozdělit do tří výkonnostních úrovní (nízká, střední, vysoká). Výběr výkonnostní úrovně je přenechán na učiteli. Každá úroveň má předem určený počet kol. Všechny cviky jsou prováděny na maximum.

Průběh lekce

Počet opakování jednoho cviku se odvíjí od počtu kol. Jedno kolo trvá 30 sekund (20 sekund práce, 10 sekund odpočinku). Provádíme stále dokola stejný cvik, dokud nemáme hotova všechna kola. Před přechodem na další cvik zařadíme 3 minuty odpočinku.

Příklad – nízká úroveň

Dřepy - 4 x 20/10
3 minuty pauza
Panák – 4 x 20/10
3 minuty pauza
Výpady – 4 x 20/10
3 minuty pauza
Sprint na místě – 4 x 20/10
Konec

Pomůcky (nejsou nutné)

švihadla, lehké činky

Průběh hodiny

Hodina je rozdělena na úvodní část (rušná, průpravná), hlavní část a závěrečnou část.

Úvodní část

Délka: 10-15 minut
Činnosti: Zahřátí organismu formou běhu kolem tělocvičny (přejít pozvolna z chůze do běhu), hry (honička – začínáme v chůzi) a dalších. Následuje dynamický strečink zaměřený na části těla, které budeme v hlavní části zatěžovat. U tabaty se většinou jedná o celé tělo. Po strečinku lze také zařadit cvičení na aktivaci středu těla.

Průpravná část
Kloubní mobilizace:

1. Cvik: Úklony hlavy
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, připažit
   Provedení: Úklony hlavou na P/L stranu

2. Cvik: Krk
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, P/L připažit, P/L skrčit připažmo, ruka na protější spánek
   Provedení: Úklon hlavou na P/L stranu, opačná dlaň působí proti hlavě

3. Cvik: Kruhy zápěstím, loktem, celými pažemi
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, upažit
   Provedení: Kroužení zápěstím, loktem, celou paží

4. Cvik: Úklony stranou
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, P/L vzpažit, L/P v bok
   Provedení: Úklon na P/L stranu, výdrž 5 sekund

5. Cvik: Kroužení trupem
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok
   Provedení: Kroužení pánví

6. Cvik: Kroužení v kyčli, koleni, kotníku
   Výchozí pozice: Stoj, pokrčit přednožmo P/L
   Provedení: kroužení v kyčli, koleni, kotníku

Dynamický strečink: Provádíme cca 6 metrů

1. Cvik: Výpon na špičky, vzpažit, chůze vpřed

2. Cvik: Cval stranou
3. Cvik: Liftink
4. Cvik: Vysoká kolena
5. Cvik: Zakopávání
6. Cvik: Předkopávání
7. Cvik: Střídavý výskok z L/P nohy, vzpažit opačnou ruku
8. Cvik: Výpady

Hlavní část – nízká úroveň

Délka cvičení: 17 minut
Počet kol: 4

Cviky:
Dřepy
Panák
Výpady
Sprint na místě

Hlavní část – střední úroveň

Délka cvičení: 21 minut
Počet kol: 6

Cviky:
Skok přes švihadlo / skoky na místě
Vleže na zádech dotek pat rukama
Dřep s výskokem / dřep
Kliky / dámské kliky

Hlavní část – vysoká úroveň

Délka cvičení: 25 minut
Počet kol: 8

Cviky:
Skok přes švihadlo
Angličáky
Zvedání pánve v leže na zádech

Sprint na místě

Závěrečná část

Délka: 10-15 minut
Činnosti: Na závěr hodiny zařadíme lehkou aerobní aktivitu na snížení tepové frekvence (např. výklus) následovanou statickým strečinkem. Pokud zbývá čas, lze zařadit také metodu DNS na posílení středu těla.

Modifikace a doporučení

Spoustu cviků lze modifikovat tak, aby je zvládal téměř každý. Typy modifikací jsou u jednotlivých cvičení zmíněny. Výběr cviků si lze upravit podle výkonnostní úrovně žáků, využití cvičebních pomůcek či svalových skupin, které chceme zatížit. Tabatu je doporučeno provádět pouze s fyzicky zdatnějšími žáky. Důležité je také dbát na dostatečný přísun tekutin.

Další cviky, které lze využít

Vystupování na švédskou bednu
Horolezci
Výpony
Krátké sprinty
Bicepsový zdvih s lehkou činkou

6.2 Metodický návrh č. 2 – Kruhový trénink

Popis hodiny

Kruhový trénink obsahuje celkem 10 stanovišť. Žáky podle počtu rozdělíme k jednotlivým stanovištím (jednotlivci, dvojice, trojice). Interval práce je 40 sekund, interval odpočinku 20 sekund. Interval je možné měnit podle zdatnosti žáků, nebo času. Kruhový trénink má celkem 2 kola. Po dokončení prvního kola vložíme 4minutovou pauzu na občerstvení a odpočinek.

Pomůcky (dle vybavení školy)

Medicinbaly, švédská bedna, švihadla, podložky na cvičení, lavice, žebřiny, odporové gumy, gymnastické míče (volitelné), TRX (volitelné).

Průběh hodiny

Hodina je rozdělena na úvodní část (rušná, průpravná), hlavní část a závěrečnou část.

Úvodní část

Délka: 10 minut
Činnosti: Na začátek hodiny zařadíme rušnou část, která slouží ke zvýšení srdeční frekvence a zahřátí organismu. Do rušné části lze zařadit rozklusání, hry typu honičky, nebo jednoduchou taneční choreografii pro ozvláštnění hodiny.
Následuje průpravná část, do které řadíme dynamický strečink a kloubní mobilizaci. Tuto část může vést učitel sám, nebo pověřit vybraného žáka.

Průpravná část
Kloubní mobilizace:

1. Cvik: Úklony hlavy
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, připažit
   Provedení: Úklony hlavou na P/L stranu

2. Cvik: Krk

Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, P/L připažit, P/L skrčit připažmo, ruka na protější spánek
Provedení: Úklon hlavou na P/L stranu, opačná dlaň působí proti hlavě

3. Cvik: Kruhy zápěstím, loktem, celými pažemi
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, upažit
   Provedení: Kroužení zápěstím, loktem, celou paží

4. Cvik: Úklony stranou
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, P/L vzpažit, L/P v bok
   Provedení: Úklon na P/L stranu, výdrž 5 sekund

5. Cvik: Kroužení trupem
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok
   Provedení: Kroužení pánví

6. Cvik: Kroužení v kyčli, koleni, kotníku
   Výchozí pozice: Stoj, pokrčit přednožmo P/L
   Provedení: kroužení v kyčli, koleni, kotníku

Dynamický strečink: Provádíme cca 6 metrů

1. Cvik: Výpon na špičky, vzpažit, chůze vpřed
2. Cvik: Cval stranou
3. Cvik: Liftink
4. Cvik: Vysoká kolena
5. Cvik: Zakopávání
6. Cvik: Předkopávání
7. Cvik: Střídavý výskok z L/P nohy, vzpažit opačnou ruku
8. Cvik: Výpady

Hlavní část

Délka: 24 minut
Počet kol: 2
Interval práce/odpočinku: 40/20 sekund

Cviky 1. kolo:

Stanoviště 1 – Dřep s medicinbalem

Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný. Medicinbal žák drží v rukou a opírá jej o hrudník
Provedení: Dřep

Modifikace: Ve dvojících, nebo trojících mohou stát žáci naproti sobě či do trojúhelníku. Jakmile žák s medicinbalem provede dřep, odhazuje medicinbal spolužákovi. Takto se střídají po celou dobu.

Stanoviště 2 – Leh sed na gymnastickém míči

Výchozí pozice: Leh sedmo, opora o míč v oblasti hrudní páteře.
Provedení: Hrudní předklon

Stanoviště 3 – Skok přes švihadlo

Stanoviště 4 – Vzpor ležmo – kolena střídavě k hrudi

Výchozí pozice: Vzpor
Provedení: Skrčit přednožmo P/L nohu k trupu

Stanoviště 5 – Vystupování na švédskou bednu

Stanoviště 6 – Pánevní most

Výchozí pozice: Leh skrčmo, připažit
Provedení: S výdechem zvednout pánev od podložky

Stanoviště 7 – Panák

Stanoviště 8 – Stolička o stěnu

Modifikace: Do rukou přidat medicinbal, který žák opírá o hruď

Stanoviště 9 – Antirotace

Výchozí pozice: Mírný podřep rozkročný P/L bokem k uchycení gumy, odporovou gumu držíme obouruč v předpažení
Provedení: Výdrž

Stanoviště 10 – Kliky

Cviky 2. kolo:

1 – Dřep

Modifikace: Přidat do rukou medicinbal, který má žák opřený o hruď

2 – Tlak na gymnastický míč

Výchozí pozice: Leh, pokrčit přednožmo, skrčit připažmo, míč před trupem

Provedení: Tlak rukama a koleny do míče, výdrž

3 – Přeskakování švihadla do stran

Provedení: Švihadlo je natažené na zemi, žák jej přeskakuje snožmo ze strany na stranu

4 – Plank

Výchozí pozice: Podpor na předloktích

Provedení: Výdrž

5 – Vyskakování na švédskou bednu

6 – Pánevní most

Výchozí pozice: Leh skrčmo, připažit

Provedení: S výdechem zvednout pánev od podložky

7 – Vysoká kolena

8 – Stolička o stěnu

Modifikace: Přidat do rukou medicinbal, který má žák opřený o hruď

9 – Antirotace

Výchozí pozice: Mírný podřep rozkročný P/L bokem k uchycení gumy, odporovou gumu držíme obouruč v předpažení

Provedení: Výdrž

10 – Tricepsový klik na lavici

Závěrečná část

Délka: 10 minut
Činnosti: Na závěr hodiny zařadíme lehkou aerobní činnosti, která může být provedena formou volného vyklusání kolem tělocvičny/hřiště. Následuje statický strečink, ve kterém je třeba se zaměřit na všechny zatížené partie. Po strečinku provedeme shrnutí a hodnocení hodiny. Cílem zhodnocení je, aby žáci o hodině přemýšleli a shrnuli její náplň, podělili se o vlastní pocity a navrhli případné změny.

6.3 Metodický návrh č. 3 – Jóga

Popis hodiny

Jóga je spíše uklidňujícím cvičením, které slouží k uvolnění těla i mysli. Do této hodiny jsou zařazeny základní asány v kombinaci s jógovou sestavou zvanou pozdrav slunci. Jedná se o soubor základních asán, které zvládne naprosto každý. Důležitou částí je zejména nácvik správného dechu. Pozdrav slunci v hlavní části opakujeme 6-10krát.

Pomůcky

Podložky na cvičení, koberec

Průběh hodiny

Hodina je rozdělena na úvodní část (rušná, průpravná), hlavní část a závěrečnou část.

Úvodní část

Délka: 10 minut
Činnosti: V úvodní části hodiny představíme žákům téma jógy. Následně přejdeme k rušné části, do které doporučujeme zařadit zahřátí organismu formou jednoduché taneční choreografie. Lze také ovšem využít základní rozklusání kolem tělocvičny. V průpravné části přejdeme zejména ke kloubní mobilizaci, která je u jógy obzvlášť důležitá.

Průpravná část
Kloubní mobilizace:

1. Cvik: Úklony hlavy
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, připažit
   Provedení: Úklony hlavou na P/L stranu

2. Cvik: Krk
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, P/L připažit, P/L skrčit připažmo, ruka na protější spánek

Provedení: Úklon hlavou na P/L stranu, opačná dlaň působí proti hlavě

3. Cvik: Kruhy zápěstím, loktem, celými pažemi
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, upažit
   Provedení: Kroužení zápěstím, loktem, celou paží

4. Cvik: Úklony stranou
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, P/L vzpažit, L/P v bok
   Provedení: Úklon na P/L stranu, výdrž 5 sekund

5. Cvik: Kroužení trupem
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok
   Provedení: Kroužení pánví

6. Cvik: Kroužení v kyčli, koleni, kotníku
   Výchozí pozice: Stoj, pokrčit přednožmo P/L
   Provedení: kroužení v kyčli, koleni, kotníku

Dynamický strečink: Provádíme cca 6 metrů

1. Cvik: Výpon na špičky, vzpažit, chůze vpřed
2. Cvik: Cval stranou
3. Cvik: Liftink
4. Cvik: Vysoká kolena
5. Cvik: Zakopávání
6. Cvik: Předkopávání
7. Cvik: Střídavý výskok z L/P nohy, vzpažit opačnou ruku
8. Cvik: Výpady

Hlavní část

Délka: 25 minut
Cvičení: Nácvik správného dýchání, pozdrav slunci kombinovaný s přidanými asánami

Nácvik správného dýchání:
1. Cvik: Břišní dech

Výchozí pozice: Leh, případně leh pokrčmo (dle preferencí), dlaně položeny na břiše
Provedení: Hluboký nádech a výdech nosem do břicha. Rukami pozorujeme pohyb břišní stěny jak nahoru, tak do stran
Počet opakování: 10

2. Cvik: Hrudní dech
Výchozí pozice: Leh, případně leh pokrčmo (dle preferencí), dlaně položeny na hrudi
Provedení: Hluboký nádech a výdech nosem do hrudi. Rukami pozorujeme pohyb hrudníku.
Počet opakování: 10

3. Cvik: Podkličkový dech
Výchozí pozice: Leh, případně leh pokrčmo (dle preferencí)
Provedení: Hluboký nádech a výdech nosem do horní oblasti hrudníku, až po klíční kosti.
Počet opakování: 10

4. Cvik: Plný jógový dech
Výchozí pozice: Leh, případně leh pokrčmo (dle preferencí)
Provedení: Hluboký nádech nosem. Začínáme v oblasti břicha, přes hrudník, až po oblast klíčních kostí. Výdech provádíme v opačném pořadí.
Počet opakování: 10

Pozdrav slunci s přidanými asánami:

5. Cvik: Pozice dítěte
Výchozí pozice: Vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
Provedení: Hluboký nádech a výdech nosem do oblasti břicha
Počet opakování: 5

6. Cvik: Pozice dítěte do stany
Výchozí pozice: Vzpor klečmo sedmo, paže v prodloužení trupu
Provedení: Paže do vzpažení, ručkujeme na P/L stranu
Počet opakování: 5 nádechů na každou stranu

7. Cvik: Pozice kočky

Výchozí pozice: Vzpor klečmo
Provedení: Vzpor klečmo prohnutě, vzpor klečmo ohnutě
Počet opakování: 5 nádechů prohnutě/ohnutě

8. Pozdrav slunci
Počet opakování: 8
Výchozí pozice: Stoj spojný, dlaně před hrudníkem spojíme. Konečky prstů míří ke stropu
Provedení:
1 – S nádechem přecházíme do vzpažení, oči sledují strop
2 – S výdechem přecházíme do hlubokého předklonu, dlaně se dotýkají podložky (mírně pokrčená kolena)
3 – S nádechem opřeme dlaně o stehna a přecházíme do rovného předklonu
4 – S výdechem opět přecházíme do hlubokého předklonu, dlaně se dotýkají podložky (mírně pokrčená kolena)
5 – S nádechem zanožíme P/L nohu a přecházíme do dřepu zánožného. Koleno zanožené nohy se opírá o podložku, pohledem směřujeme vzhůru
6 – S výdechem přisuneme P/L nohu k pravé a přecházíme do pozice střechy. Hýždě zvedáme vzhůru, dlaněmi se odtlačujeme od podložky, hlava v prodloužení trupu
7 – Se zadrženým dechem přecházíme pomocí tricepsového kliku do pozice, kdy se brada, hrudník i kolena dotýkají podložky.
8 – S nádechem pokládáme pánev na podložku, hrudník zvedáme vzhůru a přecházíme do pozice kobry. Pohled směřuje vzhůru
9 – S výdechem přecházíme opět do pozice střechy
10 – S nádechem přesuneme P/L chodidlo mezi dlaně. Stejná pozice jako při kroku 5
11 – S výdechem přisuneme druhou nohu mezi dlaně a přecházíme do hlubokého předklonu
12 – S nádechem přecházíme do vzpažení, pohled směřuje vzhůru
13 – S výdechem přecházíme do výchozí polohy.

Obrázek 14: Pozdrav slunci (Zdroj: officeyoga.cz, 2015)

9. Cvik: Závěrečná relaxace

Průběh: Žákům pustíme relaxační hudbu a necháme je ležet v jejich preferované pozici 5 až 10 minut.

Závěrečná část

Činnosti: Do závěrečné části zařazujeme statický strečink, který je doprovázen zhodnocením hodiny

6.4 Metodický návrh č. 4 – Posilovací trénink

Popis hodiny

Hodina je zaměřena na posílení celého těla. Hlavní část má 2 varianty. Varianta č.1 vyžaduje, aby škola disponovala posilovnou. Cviky v první variantě jsou vhodné spíše pro chlapce, jelikož jsou zde zařazeny těžší cviky. Variantu č.2 lze provést se základním vybavením a ve větším počtu žáků. Intenzita zátěže se pohybuje mezi 65 a 75 % maxima jedince (taková zátěž, aby žák zvládl provést daný cvik maximálně 12x). Počet sérií se odvíjí od délky hodiny. Ideální počet jsou 3 série. Hodinu je tak doporučeno zařadit do dvouhodinové tělesné výchovy.

Pomůcky

cvičící guma, cvičící podložky, gymnastický míč, lavice, hrazda posilovna (jednoruční činky, velká činka, kladka, kettlebelly)

Průběh hodiny

Hodina je rozdělena na úvodní část (rušná, průpravná), hlavní část a závěrečnou část.

Úvodní část

Délka: 10 minut
Činnosti: Do úvodní části zařadíme lehkou aerobní aktivitu následovanou kloubně mobilizačním cvičením a dynamickým strečinkem.

Rušná část: Na úvod hodiny zařadíme aerobní aktivitu o délce 5 minut. Můžeme zvolit pomalý běh kolem tělocvičny.

Průpravná část
Kloubní mobilizace:

1. Cvik: Úklony hlavy
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, připažit
   Provedení: Úklony hlavou na P/L stranu

2. Cvik: Krk
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, P/L připažit, P/L skrčit připažmo, ruka na protější spánek
   Provedení: Úklon hlavou na P/L stranu, opačná dlaň působí proti hlavě

3. Cvik: Kruhy zápěstím, loktem, celými pažemi
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, upažit
   Provedení: Kroužení zápěstím, loktem, celou paží

4. Cvik: Úklony stranou
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, P/L vzpažit, L/P v bok
   Provedení: Úklon na P/L stranu, výdrž 5 sekund

5. Cvik: Kroužení trupem
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok
   Provedení: Kroužení pánví

6. Cvik: Kroužení v kyčli, koleni, kotníku
   Výchozí pozice: Stoj, pokrčit přednožmo P/L
   Provedení: kroužení v kyčli, koleni, kotníku

Dynamický strečink: Provádíme cca 6 metrů

1. Cvik: Výpon na špičky, vzpažit, chůze vpřed
2. Cvik: Cval stranou
3. Cvik: Liftink
4. Cvik: Vysoká kolena
5. Cvik: Zakopávání
6. Cvik: Předkopávání
7. Cvik: Střídavý výskok z L/P nohy, vzpažit opačnou ruku
8. Cvik: Výpady

Hlavní část – varianta 1

Délka: 30-70 minut
Pro koho je hodina určena: méně početné skupinky, zejména muži

Cviky:

1. Cvik: Dřep s velkou činkou

Výchozí pozice: Stoj roznožný, nohy na šířku ramen, špičky lehce vytočené ven. Činka položena na vrchní části trapézů.
Provedení: Dřep
Počet opakování: 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

2. Cvik: Výpady s jednoručními činkami (výpady s kettlebelly)

Výchozí pozice: Stroj roznožný, nohy na šířku ramen. Do každé ruky uchopit činku
Provedení: Výpad P/L nohou vpřed
Modifikace: Místo činek lze využít kettlebelly či flašky s vodou
Počet opakování: 10 na každou nohu střídavě
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

3. Cvik: Tlaky s velkou činkou na rovné lavici (tlaky s jednoručními činkami na rovné lavici)

Výchozí pozice: Leh na lavici, vypnutý hrudník, stáhnuté lopatky. Činku uchopíme tak, aby lokty ve spodní pozici svíraly pravý úhel.
Provedení: S nádechem pomalu spouštíme osu na prsa, s výdechem osu zvedáme do původní pozice.
Modifikace: Pokud nemáme k dispozici velkou činku, lze použít jednoruční činky.
Počet opakování: 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

4. Cvik: Shyby (Stahování horní klady vsedě)

Výchozí pozice: Vis na hrazdě podhmatem
Provedení: Shyb, brada nad úroveň hrazdy
Modifikace: Shyby lze nahradit stahováním horní kladky vsedě
Počet opakování:
Shyb – kolik dokážeme
Kladka – 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

5. Cvik: Přítahy spodní kladky paralelním úchopem vsedě

Výchozí pozice: Sed na lavici, nohy pevně zapřené o plošinu. Kladku držíme propnutými rukami paralelním úchopem.

Provedení: Kladku tlačíme po vodorovné ose až k tělu, mírný náklon vzad, stáhnout lopatky
Počet opakování: 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

6. Cvik: Tlaky s jednoručními činkami vsedě
Výchozí pozice: Sed na rovné lavici, vzpažit, dlaně s činkami vpřed
Provedení: Pokrčit upažmo poníž, předloktí svisle vzhůru
Počet opakování: 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

7. Cvik: Zkracovačky na gymnastickém míči
Výchozí pozice: Leh sedmo, opora o míč v oblasti hrudní páteře.
Provedení: Hrudní předklon
Počet opakování: 12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

8. Cvik: Antirotace
Výchozí pozice: Mírný podřep rozkročný P/L bokem k uchycení gumy, odporovou gumu držíme obouruč v předpažení
Provedení: Výdrž
Počet opakování: Výdrž 10 sekund na každou stranu
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

Hlavní část – varianta 2

Délka: 30-70 minut
Pro koho je hodina určena: Početnější skupiny, ženy

Cviky:
1. Cvik: Dřep bez zátěže
Provedení: Dřep s hmotností vlastního těla bez zátěže
Počet opakování: 12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

2. Cvik: Výpady bez zátěže
Výchozí pozice: Stoj roznožný, chodidla na šířku ramen
Provedení: Výpad na P/L nohu

Počet opakování: 10 na každou nohu střídavě
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

3. Cvik: Kliky (dámské kliky)
Provedení: Kliky s vlastní vahou
Modifikace: Dámský klik
Počet opakování: 12-15
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

4. Cvik: Tlaky s jednoručními činkami vsedě
Výchozí pozice: Sed na rovné lavici, vzpažit, dlaně s činkami vpřed
Provedení: Pokrčit upažmo poníž, předloktí svisle vzhůru
Počet opakování: 10-12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

5. Cvik: Bicepsový zdvih s jednoručními činkami
Výchozí pozice: Stoj rozkročný, chodidla na šířku ramen, mírně pokrčit připažmo, činku držíme v obou rukou
Provedení: Skrčit připažmo P/L
Počet opakování: 10-12 na každou ruku střídavě
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

6. Cvik: Tricepsový klik na lavici
Počet opakování: 12-15
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

7. Cvik: Zkracovačky na gymnastickém míči
Výchozí pozice: Leh sedmo, opora o míč v oblasti hrudní páteře.
Provedení: Hrudní předklon
Počet opakování: 12
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

8. Cvik: Antirotace
Výchozí pozice: Mírný podřep rozkročný P/L bokem k uchycení gumy, odporovou gumu držíme obouruč v předpažení
Provedení: Výdrž
Počet opakování: Výdrž 10 sekund na každou stranu
Počet sérií: 1-3 (podle délky hodiny)

Závěrečná část

Délka: 5 minut
Činnosti: Do závěrečné části zařadíme krátký statický strečink a hodinu následně s žáky zhodnotíme.

6.5 Metodický návrh č. 5 – Step aerobik

Popis hodiny

Hodina je zaměřena na step aerobik. Intenzita zatížení se pohybuje mezi 60 a 85 % maximální srdeční frekvence. Do hodiny zařadíme hudbu s tempem 130-135 úderů za minutu, do které žáci kroky provádí.

Průběh hodiny

Úvodní část

Délka: 10 minut
Činnosti: V úvodní části seznámíme žáky s aerobikem a popíšeme průběh lekce. Dále zařadíme rušnou část a průpravnou část.

Rušná část: Lehká aerobní aktivita. U aerobiku můžeme zařadit lehký běh kolem tělocvičny, hřiště.

Průpravná část
Kloubní mobilizace:

1. Cvik: Úklony hlavy
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, připažit
   Provedení: Úklony hlavou na P/L stranu

2. Cvik: Krk
   Výchozí pozice: mírný stoj rozkročný, P/L připažit, P/L skrčit připažmo, ruka na protější spánek
   Provedení: Úklon hlavou na P/L stranu, opačná dlaň působí proti hlavě

3. Cvik: Kruhy zápěstím, loktem, celými pažemi
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, upažit
   Provedení: Kroužení zápěstím, loktem, celou paží

4. Cvik: Úklony stranou
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, P/L vzpažit, L/P v bok

Provedení: Úklon na P/L stranu, výdrž 5 sekund

5. Cvik: Kroužení trupem
   Výchozí pozice: Mírný stoj rozkročný, ruce v bok
   Provedení: Kroužení pánví

6. Cvik: Kroužení v kyčli, koleni, kotníku
   Výchozí pozice: Stoj, pokrčit přednožmo P/L
   Provedení: kroužení v kyčli, koleni, kotníku

Dynamický strečink: Provádíme cca 6 metrů

1. Cvik: Výpon na špičky, vzpažit, chůze vpřed
2. Cvik: Cval stranou
3. Cvik: Liftink
4. Cvik: Vysoká kolena
5. Cvik: Zakopávání
6. Cvik: Předkopávání
7. Cvik: Střídavý výskok z L/P nohy, vzpažit opačnou ruku
8. Cvik: Výpady

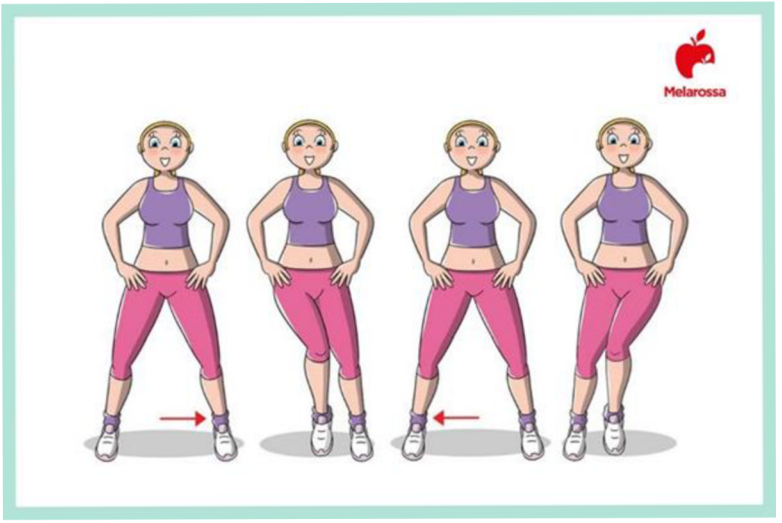
Hlavní část

Délka: 20 minut
Cviky: March, step touch, double step touch, side to side, v step, kick, knee up, leg cur.

March
Provedení: Chůze na místě.

Step touch

Provedení: Krok stranou, druhou nohou provedeme přídup (viz. obrázek č. 15).



Obrázek 15: Step touch (Zdroj: melarossa.it, 2022)

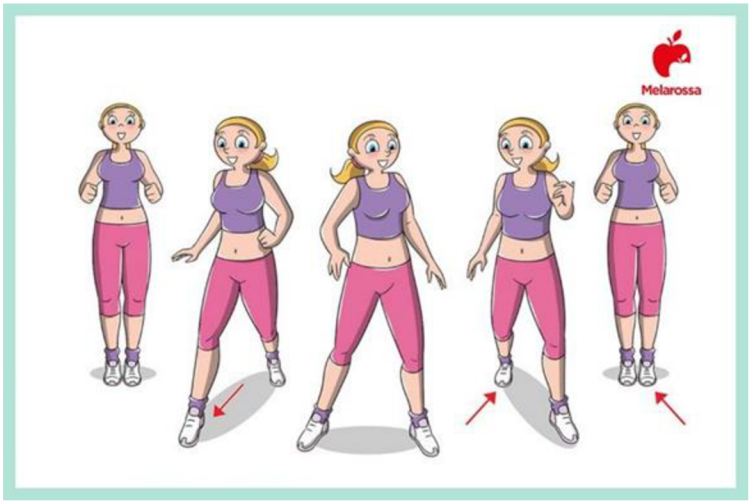
Double step touch

Provedení: Provedení je stejné jako klasický step touch, kroky stranou ovšem uděláme dva.

Side to side

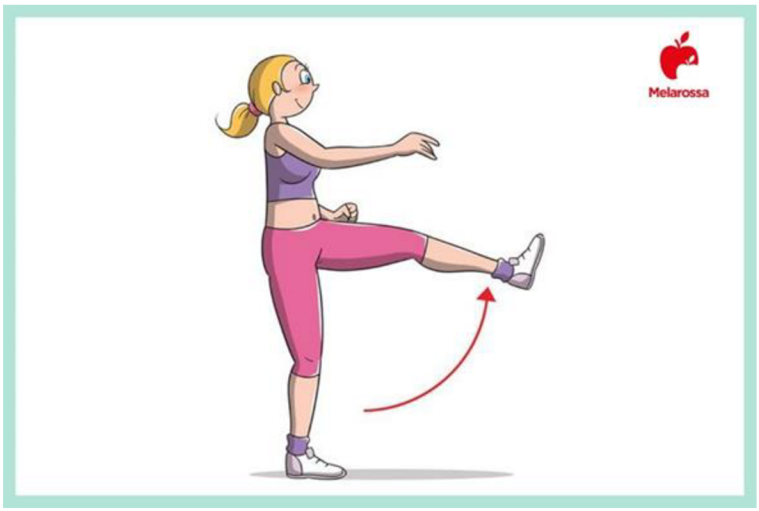
Provedení: Široký stoj rozkročný, váhu přenášíme z jedné nohy na druhou. Nezatížená noha dupne do země. Cvik je podobný jako step touch, ale místo přídupu nohou dupneme v její aktuální pozici.

V step
Provedení: Chůze ve tvaru písmene V (viz. obrázek č. 16).



Obrázek 16: V step (Zdroj: melarossa.it, 2022)

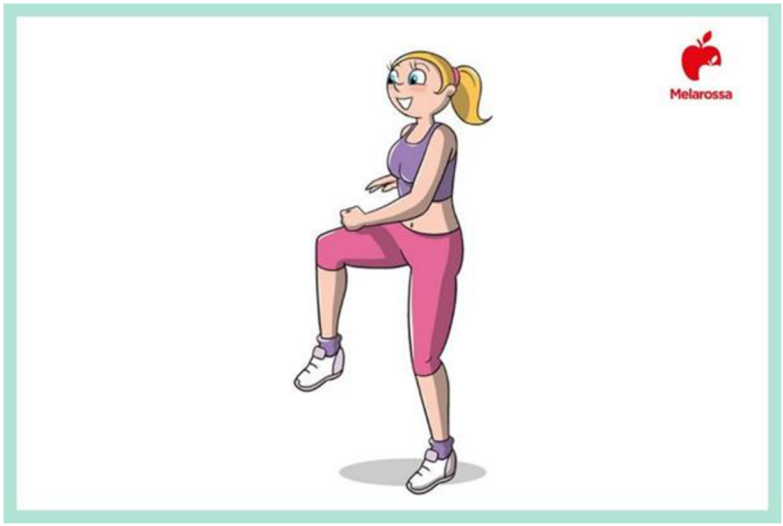
Kick
Provedení: Střídavý výkop P/L nohy (viz. obrázek č. 17).



Obrázek 17: Kick (Zdroj: melarossa.it, 2022)

Knee up

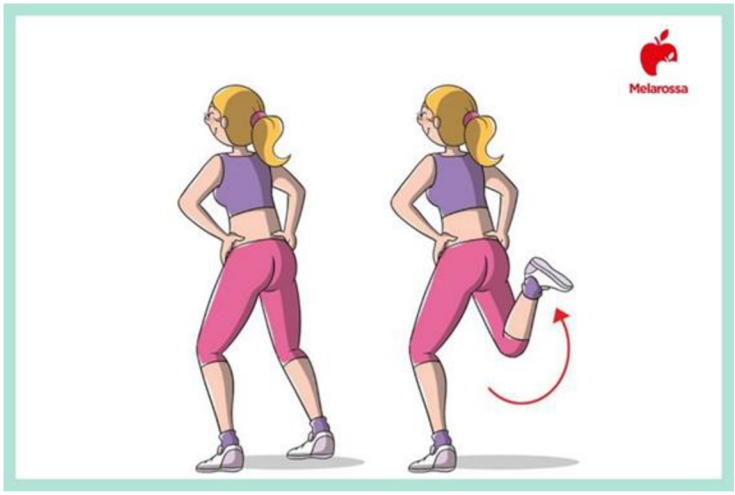
Provedení: Střídavé zvedání P/L kolene (viz. obrázek č. 18).



Obrázek 18: Knee up (Zdroj: melarossa.it, 2022)

Leg curl

Provedení: Střídavě P/L noha k hýždím (viz. obrázek č. 19).



Obrázek 19: Leg curl (Zdroj: melarossa.it, 2022)

Průběh:
Počet kol: 2

1. March – 2 minuty

2. Step touch – 1 minuta

3. Double step touch – 1 minuta

4. March – 1 minuta

5. Side to side – 1 minuta

6. Kick – 1 minuta

7. V step – 1 minuta

8. Knee up – 1 minuta

9. Leg curl – 1 minuta

10. Zopakujeme celé kolo podruhé

Závěrečná část

Délka: 10 minut
Činnosti: Na závěr provedeme statický strečink s následným zhodnocením hodiny. Žáky požádáme o zpětnou vazbu.

7 Diskuse

V této části práce budeme odpovídat a následně polemizovat nad výzkumnými otázkami, které jsme si stanovili ve třetí kapitole. Odpovědi na tyto otázky plynou z výsledků dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili učitelé tělesné výchovy ze středních škol v regionu Valašskomeziříčsko a Novojičínsko.

Výzkumné otázky

VO1: Jak často učitelé TV do svých hodin zařazují formy fitness?

Téměř většina (87,5 %) dotazovaných učitelů zařazuje formy fitness do hodin tělesné výchovy maximálně dvakrát měsíčně. Z výsledků dotazníkového šetření jsme se dozvěděli, že méně, než jedenkrát měsíčně tyto formy využívá 8 z 32 (25 %) dotazovaných učitelů. Nevíce respondentů (34,4 %) volilo odpověď „1x měsíčně“. Dvakrát měsíčně pak tyto formy do své výuky zařazuje celkem 9 z 32 respondentů (28,1 %). Odpověď „1x týdně“ zvolili pouze 2 respondenti (6,3 %), stejně jako odpověď „Častěji než 1x týdně“.

Komentář autora:

Z výsledků jsme se dozvěděli, že většina učitelů tělesné výchovy v daném regionu využívá forem fitness ve své výuce maximálně dvakrát měsíčně. Nejpočetnější skupina respondentů tyto formy využívá pouze jedenkrát měsíčně. Dle Blahušové (2005) je doporučeno většinu výše zmíněných forem fitness praktikovat minimálně třikrát týdně. Z tohoto důvodu bych pedagogům doporučil zařazovat formy fitness do výuky alespoň jedenkrát týdně. Dané množství je dle mého názoru při dotaci dvou hodin tělocviku na třídu týdně proveditelné. Zařazení fitness do výuky s sebou nese celou řadu benefitů, kterými není pouze zvyšování výkonnosti. Fitness obsahuje celou řadu metod, které mohou žáky zaujmout natolik, aby je následně praktikovali dobrovolně ve svém volném čase. Hodiny tělesné výchovy s tímto zaměřením jsou pro žáky zpestřením.

VO2: Na jaké formy fitness (funkční, posilovací, body and mind, aerobní) se učitelé TV ve svých hodinách nejčastěji zaměřují?

Téměř polovina (46,9 %) respondentů do své výuky nejčastěji zařazuje funkční formy fitness. Posilovací formy nejčastěji zařazuje 8 z 32 (25 %) respondentů. Aerobní formy 6 z 32 (18, 8 %) respondentů a formy Body&Mind nejčastěji zařazují pouze 3 respondenti (9,4 %).

Komentář autora:

Z výsledků dotazníkového šetření jsme se dozvěděli, že učitelé do svých hodin nejčastěji zařazují funkční formu fitness. Tato forma je dle mého názoru na přípravu i vedení nejjednodušší, což může být důvodem, proč ji učitelé volí nejčastěji. V otázce číslo 4 více jak polovina (53,1 %) učitelů odpověděla, že jejich škola disponuje posilovnou. Díky této skutečnosti není překvapením ani častě zařazení posilovací formy. Nejméně učitelů zařazuje do své výuky aerobní a Body&Mind formy. Důvodem je dle mého názoru jejich složitější příprava i vedení. Tyto formy také vyžadují vyšší úroveň teoretických i praktických znalostí a zkušeností. Pro učitele, kteří si nejsou jisti v sestavování těchto méně využívaných forem, jsme vytvořili metodické návrhy, které mohou ve své praxi využít, nebo se jimi inspirovat.

VO3: Jak žáci reagují na TV se zaměřením na fitness?

Více jak polovinu žáků hodiny se zaměřením na fitness dle učitelů baví. Tohoto názoru je 19 z 32 (59,4 %) respondentů. Zbytek respondentů (40,6 %) odpovědělo, že žáci na tyto hodiny reagují neutrálně. Odpověď „Žáky tyto hodiny nebaví“ nezvolil nikdo.

Komentář autora:

Ačkoliv byly odpovědi sbírány na základě subjektivního názoru učitelů, nikoliv žáků, výsledky lze hodnotit jako velmi pozitivní. Více jak polovinu žáků formy fitness baví, z čehož lze vyvodit, že je jejich aktivita v hodinách s tímto zaměřením vysoká. Žádný z dotazovaných učitelů dokonce neodpověděl, že žáky hodiny fitness nebaví. Na základě těchto výsledků bych učitelům doporučil častěji zařazovat formy fitness do své výuky. Pokud žáky tyto aktivity baví, bude větší šance, že je začnou provozovat také mimo školu ve svém volném čase. To pak může vést nejen ke zlepšení zdraví a výkonnostní úrovně žáků, ale také jejich vztahu ke sportu.

VO4: Na jaké formy fitness by učitelé TV uvítali metodické návrhy jednotlivých vyučovacích hodin?

Dotazovaní učitelé projevili o nabízený inovativní metodický materiál veliký zájem. 31 z 32 (96,9 %) respondentů odpovědělo, že by tento materiál použitelný do praxe uvítalo. Největší zájem byl o návrh funkční formy fitness, pro které hlasovalo 27 z 32 (84,4 %) respondentů. O zbylé tři formy byl zájem o něco nižší. Pro návrh zaměřený na formu Body&Mind hlasovalo 19 (59,4 %) respondentů, pro posilovací formy 17 respondentů (53,1 %) a pro aerobní formy 16 respondentů (50 %). O žádnou z těchto forem neměl zájem pouze jeden respondent (3,1 %).

Komentář autora:

Vzhledem k již zmíněné oblíbenosti funkční formy fitness nebylo překvapením, že byl největší zájem právě o ni. Původně jsme měli v plánu vytvořit jeden návrh na každou z vypsaných forem. Díky velikému zájmu jsme se však rozhodli pro vytvoření dvou návrhů zaměřených na funkční formu fitness (tabata, kruhový trénink). Na každou ze tří zbylých forem (Body&Mind, posilovací a aerobní) jsme pak vytvořili návrh jeden. Učitelům bych ovšem doporučil zařazovat každou z forem stejně často a neupřednostňovat pouze jednu. Hodiny tak budou rozmanitější a pro žáky zajímavější. Důležitá je také pravidelnost, o které jsme mluvili výše.

Shrnutí

Z vlastních zkušeností mohu říct, že velká část učitelů tělesné výchovy na středních školách pracuje způsobem, který má daleko k dokonalosti. Jak v praxi, tak při mém studiu na SŠ jsem se setkal s několika učiteli, kteří hodinu zahájili bez řádného úvodu a rozcvičky. Po celou dobu jsme pak hráli fotbal, u kterého často pedagog nebyl ani přítomen. Na této aktivitě by samozřejmě nebylo nic špatného, pokud by se tak nedělo každou hodinu. Mně osobně to sice nevadilo, ale spoustu spolužáků fotbal nebavil, a tak jen posedávali okolo hřiště. Vilímová (2009) zmiňuje, že cílem tělesné výchovy není jen zvyšovat tělesnou zdatnost, ale také utvářet kladný vztah žáka k pohybu a zisk praktického a teoretického tělovýchovného vzdělání. Z tohoto důvodu bych učitelům TV doporučil zařazovat do hodin různorodé pohybové činnosti, mezi kterými si každý žák může najít svou oblíbenou.

Díky své popularitě a pozitivnímu dopadu na lidské zdraví, jsou formy fitness výborným prostředkem, pomocí kterého lze u žáků vzbudit větší zájem o sport. Z odpovědí na otázku číslo 8 v dotazníkovém šetření plyne, že u žáků jsou hodiny se zaměřením na fitness oblíbené. Při správné přípravě a vedení těchto hodin tak můžeme docílit, aby se žáci tomuto typu pohybové aktivity věnovali častěji a dobrovolně i mimo hodiny tělesné výchovy. U fitness je velmi důležitá pravidelnost. Pokud jej do tělesné výchovy zařadíme pouze jednou měsíčně formou kruhového tréninku, nebude mít žádný dopad na výkonnost žáků, ani na zvýšení zájmu o fitness. Z tohoto důvodu bych doporučil věnovat jednu hodinu týdně některé z jeho forem, které se budou pravidelně střídat a budou modifikovány. Pro tyto účely jsme pedagogům vytvořili metodické návrhy, které mohou ve své praxi využít, nebo se jimi inspirovat.

8 Závěry

V diplomové práci jsme se zabývali tvorbou metodických návrhů hodin tělesné výchovy se zaměřením na fitness využitelných v praxi. Při tvorbě tohoto metodického materiálu jsme vycházeli z výsledků dotazníkového šetření. Na základě názvu práce jsme si stanovili cíle práce, úkoly práce a výzkumné otázky, které byly zodpovězeny v kapitole diskuse. Všechny cíle i úkole práce byly splněny.

V teoretické části jsme definovali pojem fitness a stručně popsali jeho historii, aspekty, součásti a formy. Dále jsme se zabývali tělesnou výchovou a její didaktikou. Popsali jsme také osobnost učitele s jeho kompetencemi, typy a didaktickými styly. Na závěr jsme čtenáři přiblížili somatický vývoj žáka ve věkovém rozmezí 15 až 19 let.

Cílem práce bylo za pomocí dotazníkového šetření zjistit, jaké jsou postoje středoškolských učitelů tělesné výchovy k aplikaci forem fitness do svých hodin. Dále nás zajímalo, zda by učitelé uvítali inovativní metodické návrhy hodin tělesné výchovy s tématikou fitness. Vzhledem k těmto metodický návrhům jsme pomocí dotazníkového šetření dále zjišťovali, jaké formy fitness učitelé v návrhu požadují, na jaké úrovní je materiální vybavení jednotlivých škol a jaká je reakce žáků na hodiny s tímto zaměřením. Dílčím cílem práce bylo na základě výsledků dotazníkového šetření tento metodický materiál vytvořit.

V praktické části jsme se zabývali analýzou dat získaných pomocí dotazníkového šetření, kterého se zúčastnili učitelé tělesné výchovy ze středních škol v regionu Valašskomeziříčsko a Novojičínsko. Celkově se do dotazníkového šetření zapojilo 32 pedagogů. Jednotlivé otázky jsme rozdělili pomocí metody utváření trsů do pěti skupin dle jejich charakteristiky. Data byla následně podrobně analyzována a pro větší přehlednost graficky znázorněna pomocí výsečového, sloupcového a pruhového grafu.

Na základě výsledků šetření jsme vytvořili pět metodických návrhů jednotlivých hodin se zaměřením na fitness. Největší zájem byl o návrhy funkčního tréninku. Tyto návrhy jsme tak vytvořili dva, první zaměřený na tabatu, druhý na kruhový trénink. Každé ze tří zbylých forem fitness (aerobní, posilovací a Body&Mind) jsme pak věnovali jeden metodický návrh. Tyto návrhy byly zaměřeny na aerobik, posilovací trénink celého těla a jógu.

V diskusi jsme zodpověděli a polemizovali nad výzkumnými otázkami, které byly stanoveny ve třetí kapitole.
Práce by měla sloužit učitelům tělesné výchovy na středních školách jako metodický materiál, který lze jednoduše využít ve vlastní praxi. Věřím, že tato práce může být pro spoustu pedagogů přínosem.

Použité zdroje

ALTER, Michael L. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-x.

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: Fitness*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-x.

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Pilates pro rehabilitaci: zdravé cvičení bez bolesti*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3307-4.

BROOKS, S. D. *The complete book of personal training*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 2003. ISBN 0-7360-0013-5

CACEK, Jan, Richard ADAMÍK a Zuzana HLAVOŇOVÁ. *Funkční trénink*. Praha 4: Česká atletika s.r.o., 2012. s. 56-59. ISSN 0323-1364

CASTAÑEDA-IBÁÑEZ, Nolly Nataly. *CrossFit: A neurorehabilitation proposal*. Journal of the Neurological Sciences [online]. 2021, 429 [cit. 2022-04-27]. ISSN 0022510X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jns.2021.118582

ČÍŽ, Iľja. *Ako na BOSU: metodická příručka cvičení na BOSU*. Bratislava: Pelikán, 2010. ISBN 978-80-970-523-5-5.

DIKEN, Bülent a LAUSTSEN, Carsten Bagge. *Yoga in the Modern World*. [online]. Abingdon: Routledge, 2008 [cit. 5.4.2021]. Dostupné z: https://books.google.cz/books?hl=en&lr=&id=XF6AVGsz_YwC&oi=fnd&pg=PP1&dq=yoga+in+modern+society&ots=7TWe2Utmx-&sig=JN2_kEq3pw1YwlaLeMsAeRFIxTk&redir_esc=y#v=onepage&q=yoga%20in%20modern%20society&f=false

DOBRÝ, L. *Co víme o spektru didaktických stylů?* Těl. Vých. Mlád. 1992, roč. 58, č.8, s. 1-8

DOBRÝ, Lubomír. *Didaktika sportovních her: učebnice pro fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy*. 2., přeprac.vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

DOBRÝ, L. *Změna činnosti učitele je hlavní podmínkou úspěchu naší školské reformy*. Tělesná výchova a sport mládeže, 2007, roč. 73, č. 3, s. 8-15.

DOLEŽAL, Martin a Radim JEBAVÝ. *Přirozený funkční trénink.* Praha: Grada, 2013. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-4438-4

FAIGENBAUM, Avery D. *STRENGTH TRAINING FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS*. Clinics in Sports Medicine [online]. 2000, 19(4), 593-619 [cit. 2022-04-28]. ISSN 02785919. Dostupné z: doi:10.1016/S0278-5919(05)70228-3

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity: *Specializace fitness* [online]. [cit. 2022-03-22]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-1-fitness/

Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity: *Specializace fitness* [online]. [cit. 2022-03-20]. Dostupné z: http://www.fsps.muni.cz/impact/specializace-3-fitness/

FIALOVÁ, Ludmila. *Aktuální témata didaktiky: školní tělesná výchova*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1854-8.

FOŘT, Petr. Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Ilustroval Monika WOLFOVÁ. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

GLASSMAN, Greg. *What is CrosFit*. CrossFit Journal [online], 2004. Dostupné z: http://journal.crossfit.com/2004/03/what-is-crossfit-mar-04-cfj.tpl

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

HURLEY, Ben F. *Age, gender, and muscular strength*. Journals of Gerontology-Biological Sciences and Medical Sciences, 1995, 50: 41-44.

HOLEČEK, Václav. *Aplikovaná psychologie pro učitele I*. Plzeň: Západočeská univerzita, Katedra celoživotního vzdělávání, 2001. ISBN 978-80-7082-739-0.

HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.

İBRAHIM IŞIK, Emir a Selda BAŞAR. *Pilates Training in the Elderly*. International Journal of Academic Medicine and Pharmacy [online]. 2021, Volum: 3, Issue: 3(Volum: 3, Issue: 3), 277-280 [cit. 2022-04-28]. ISSN 2687-5365. Dostupné z: doi:10.29228/jamp.50599

JANÍKOVÁ, Marcela. *Základy školní pedagogiky*. Brno: Paido, 2009. ISBN 978-80-7315-183-6.

JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování: kondiční kruhový trénink*: [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1

KELLER, Karsten; ENGELHARDT, Martin. *Strength and muscle mass loss with aging process. Age and strength loss*. Muscles, ligaments and tendons journal, 2013, 3.4: 346.

Klieme, E., Maag-Merki, & Hartig, J. (2010). *Kompetence a jejich význam ve vzdělávání*. Pedagogická orientace, 20(1), 104–119.

KOLOUCH, Vladimír a Lenka KOLOUCHOVÁ. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990. Sport pro všechny.

KOLOUCH, Vladimír a Libuše BOHÁČKOVÁ. *Cvičení ve fitcentrech – posilování*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Kondiční trénink: 207 cvičení s medicinbaly, expandery a aerobary*. Praha: Grada, 2007. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2197-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.

LA FORGE, Ralph. *Mind-Body (Mindful) Exercise in Practice*. ACSM'S Health & Fitness Journal [online]. 2016, 20(4), 6-8 [cit. 2022-04-27]. ISSN 1091-5397. Dostupné z: doi:10.1249/FIT.0000000000000212.

LEHNERT, Michal. Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2614-3.

LYSEBETH, André van. *Jóga*. Praha: Olympia, 1984. ISBN 27-014-84.

MAHESHWARANANDA. *Systém "Jóga v denním životě"*. Praha: Mladá fronta, 2006. ISBN 80-204-1277-8.

MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. Pedagogické a psychologické studie. ISBN 80-04-21854-7.

MÁČEK, Miloš; MÁČKOVÁ, Jiřina; RADVANSKÝ, Jiří. *Syndrom přetrénování*. Med Sport Boh Slov, 2003, 12.1: 1-13.

MÁTL, Pavel. *CrossFit a jeho vliv na úroveň celkové fyzické zdatnosti*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, katedra tělesné výchovy. Vedoucí diplomové práce Marie Hronzová

MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení s měkkým míčem*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3115-5.

NYKODÝM, Jiří. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4042-4.

OBROVSKÁ, Jana. Informační systém [online]. 2015 [cit. 23.04.2022]. Dostupné z: https://is.muni.cz/el/1441/podzim2015/SP7BP_MTO1/um/BLOK_2_Setkani_2.pdf

OSTEN, Petr. *Osobní trenér III: Komplexní cvičení pro dokonalou kondici.* Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1133-8

PEŘINKA, Filip, 2022. Jogging x běhání aneb kdy jste jogger a kdy už běžec? | SvetBehu.cz. SvetBehu.cz | Běhání, termínovka, běžecké trasy [online]. Copyright © SvetBehu.cz 2022 [cit. 25.04.2022]. Dostupné z: https://www.svetbehu.cz/jogging-x-behani-aneb-kdy-jste-jogger-a-kdy-uz-bezec/

POKORNÁ, Alena. *Dětský aerobik ve vyučovacím procesu MŠ a I. stupně ZŠ*. Brno: Masarykova univerzita, 2006. ISBN 80-210-4113-7.

Pozdrav slunci. *Home - Office yoga - cvičení v kanceláři* [online]. 27. srpna 2015 [cit. 2022-04-25]. Dostupné z: https://www.officeyoga.cz/pozdrav-slunci-nebli-surja-namaskar/

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-579-2.

PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. 2.přepr. a akt.vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 978-80-7178-631-3.

PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7178-944-5.

RAGLIN, John S. *Psychological Factors in Sport Performance*. Sports Medicine [online]. 2001, 31(12), 875-890 [cit. 2022-04-28]. ISSN 0112-1642. Dostupné z: doi:10.2165/00007256-200131120-00004.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-659-7.

SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.

STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy z pohledu kinantropologie*. 3., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. ISBN 978-80-7492-115-5.

STŘEŠTÍKOVÁ, Radka a Alena POKORNÁ. *Bodystyling* [online]. Masarykova univerzita, 2017 [cit. 2022-04-15]. ISBN 978-80-210-8657-9. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/bodystyling/web/docs/bodystyling.pdf?fbclid=IwAR0iad-ud_0QUZUv7ugDkmysPLIDUz5fl9Lt6_gNBkT52TNRo7NEh4mc

TANASĂ, Anca -Raluca, Iulian-Marius DUMITRU, Cristina-Elena MORARU a Florin NICHIFOR. *The Influences of Step Aerobics Routines on Exercise Capacity Among Middle-Aged Women*. SPORT AND SOCIETY [online]. 2019, 75-80 [cit. 2022-04-25]. ISSN 2344-3693. Dostupné z: doi:10.36836/UAIC/FEFS/10.59

Telesná a športová výchova v 5.-8. ročníku základnej školy: metodická príručka. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1990. ISBN 8008007079.

TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.

VADIVEL, Dr. G. R. a Dr. D. MANIAZHAGU. *Effects of Circuit Training and Circuit Weight Training on Muscular Strength Endurance*. Journal of Advances in Sports and Physical Education [online]. 2022, 5(3), 38-42 [cit. 2022-04-28]. ISSN 26168642. Dostupné z: doi:10.36348/jaspe.2022.v05i03.001

Walk at home: programma di camminata attiva per dimagrire. *Melarossa - La tua dieta personalizzata gratis* [online]. 22. ledna 2022 [cit. 2022-04-26]. Dostupné z: https://www.melarossa.it/fitness/camminata-attiva-da-fare-a-casa/

XIAO, Yongjun, M. ANPO a F. SONG. *Feasibility Study of tabata Training in the Reform of Physical Education Teaching in Colleges and Universities*. E3S Web of Conferences [online]. 2021, 236 [cit. 2022-04-28]. ISSN 2267-1242. Dostupné z: doi:10.1051/e3sconf/202123604022

ZUMR, Tomáš. *Kondiční příprava dětí a mládeže: zásobník cviků s moderními pomůckam*i. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-2065-9.

Příloha A Dotazník pro učitele TV na SŠ

Diplomová práce - Návrh optimálního modelu výuky Fitness v hodinách TV na středních školách

*Povinné pole

1. Jaké je Vaše pohlaví? *

   Označte jen jednu elipsu.

   - ◯ Muž
   - ◯ Žena

2. Kolik je Vám let? *

   Označte jen jednu elipsu.

   - ◯ 25 - 35
   - ◯ 35 - 45
   - ◯ 45 - 60

3. Věnujete se ve svém volném čase nějaké formě fitness cvičení? *

   Označte jen jednu elipsu.

   - ◯ ANO
   - ◯ NE

4. Jakým vybavením využitelným k fitness cvičení Vaše škola disponuje? (Posilovna, podložky na cvičení, medicinbaly, gumy, pěnové válce, atd.) *

Formy fitness:
Funkční (kruhový trénink, core trénink, tabata)
Posilovací (trénink zaměřený na budování svalové hmoty)
Aerobní (formy aerobiku, jogging)
Body and Mind (jóga, pilates)

5. Zařazujete do své výuky TV nějaké formy fitness? *

Označte jen jednu elipsu.

- ANO
- NE

6. Jak často do své výuky zařazujete nějaké formy fitness cvičení? *

Označte jen jednu elipsu.

- Nezařazuji
- Méně než 1x měsíčně
- 1x měsíčně
- 2x měsíčně
- 1x týdně
- Častěji než 1x týdně

7. Jaké formy fitness do své výuky nejčastěji zařazujete? *

Označte jen jednu elipsu.

- Funkční (kruhový trénink, core trénink, tabata)
- Posilovací (trénink zaměřený na budování svalové hmoty)
- Aerobní (formy aerobiku, jogging)
- Body and Mind (jóga, pilates)
- Žádné

8. Jak žáci reaguji na hodiny TV se zaměřením na fitness *

Označte jen jednu elipsu.

- ◯ Žáky tyto hodiny baví
- ◯ Neutrální reakce
- ◯ Žáky tyto hodiny nebaví

9. Přispělo by podle Vás častější a různorodé zařazení forem fitness do výuky TV k větší oblíbenosti tohoto předmětu? *

Označte jen jednu elipsu.

- ◯ ANO
- ◯ NE

10. Pomohly by Vám k vaší práci metodické návrhy hodin se zaměřením na fitness? *

Označte jen jednu elipsu.

- ◯ ANO
- ◯ NE

11. Které formy fitness by-jste v těchto metodických návrzích nejvíce uvítali? (lze označit více odpovědí) *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- ☐ Funkční (kruhový trénink, core trénink, tabata)
- ☐ Posilovací (trénink zaměřený na budování svalové hmoty)
- ☐ Aerobní (formy aerobiku, jogging)
- ☐ Body and Mind (jóga, pilates)
- ☐ Žádné

Obsah není vytvořen ani schválen Googlem.