

**Zpracovala: Pokorná Jitka**  
**Katedra plaveckých sportů UK FTVS**

***Plavání a plavecké aktivity  
jako součást vzdělávací oblasti  
„Člověk a zdraví“ na základních a středních školách***

**Jitka Pokorná**

*Uveřejněno:*

POKORNÁ, J. Plavání a plavecké aktivity jako součást vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“ na základních a středních školách. In. HAVEL, Z., SÜSS, V., MATOŠKOVÁ, P. (Ed) *Pohyb, výchova a zdraví*. Ústí nad Labem : Univerzita Jana Evangelisty Purkyně Ústí nad Labem, 2008. s. 76-78. ISBN 978-80-7044-978-3.

**Klíčová slova:** vzdělávání, zdraví, tělesná výchova, plavání

### **Úvod**

System vzdělávání v České republice v současné době prochází zásadní kvalitativní přeměnou. Impulsem změn, které započaly tvorbou státních dokumentů pro oblast vzdělávání na počátku tohoto desetiletí, byly podněty vzdělávacích soustav vyspělých evropských nebo mimoevropských států a požadavky společnosti na efektivitu vzdělávání pro potřeby naší ekonomiky. Efektivní vzdělávání má za úkol poskytnout vzdělání co největšímu počtu lidí a zároveň svoji kvalitou a obsahem zajistit využitelnost předávaných poznatků a dovedností po co nejdelší dobu v osobním a pracovním životě lidí. Rámcové vzdělávací programy, které se stávají závaznými dokumenty pro základní a střední školství, poskytují formulace cílů a předpokládané výsledky vzdělávání na příslušném stupni škol. Konstrukce vlastních učebních plánů povinných a volitelných předmětů je přesunuta na jednotlivé školy.

Vedle předávání důležitých vědomostních a dovednostních poznatků je v nově koncipovaném systému vzdělávání kladen důraz na propojení jednotlivých vzdělávacích oblastí a na formování životních dovedností, klíčových kompetencí. Mezi klíčovými kompetencemi zaujímá své místo i ochrana zdraví, která je přednostně řešena vzdělávací oblastí Člověk a zdraví. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

### **Východiska**

Vzdělávací obor Tělesná výchova směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost a duševní a sociální pohodu v širším kontextu zdraví člověka.

Plavání jako součást učiva tělesné výchovy se zařazuje do činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Tématicky je plavání v rámcových vzdělávacích programech vymezeno:

- základní škola -1. stupeň: (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
- základní škola - 2. stupeň: (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
- střední škola - 3. stupeň: zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy).

### **Plavání a plavecké aktivity v kontextu vzdělávací oblasti Člověk a zdraví**

Plavání představuje pohybovou aktivitu, která člověku přináší řadu benefitů. Primárně zajišťuje jedinci zachování a ochranu života ve vodním prostředí. Sekundárně plavecká kompetence umožňuje realizaci plaveckých pohybových aktivit sportovního charakteru a aktivit z oblasti aplikovaného plavání. Nespecificky se podílí na předpokladech k realizaci vodních sportů, některých povolání a rekreačních aktivit. V souvislosti se současným způsobem života plavání a plavecké aktivity poskytují dále velmi vhodnou alternativu k řešení problematiky tělesné zdatnosti, zdraví a hypokineze. Podstatnými rysy zdůrazňující významné postavení pohybových aktivit ve vodě pro život člověka je neomezení jejich přístupu věkem. Také pozitivní působení vodního prostředí na organismus jedince při pobytu ve vodě a příznivé vlivy vlastních plaveckých aktivit ve vodním prostředí podporují opodstatněnost zařazení plaveckých aktivit do zdravého způsobu života. Jen malou část populace postihují zdravotní kontraindikace k činnostem ve vodě. Atraktivnost plavání pro běžnou populaci v České republice dokládají i výzkumy pohybových aktivit u mládeže a u dospělé populace (Jansa a kol., 2005, Rychecký (Ed.), 2006).

Plavání na prvním stupni základní školy řeší několik úkolů. Základem je osvojení si plavecké kompetence žáky. Plavecká kompetence představuje aktivní zvládnutí jedné plavecké techniky na základě dostatečné adaptace na vodní prostředí a optimální reagování v nenadálou situaci pádu do vody. Základní plavecké dovednosti poskytují dostatečné množství činností pro pestrost a atraktivitu výukových jednotek ve formě cíleně zaměřených cvičení nebo drobných herních forem. Za důležité je už na tomto stupni plavecké kompetence zařazovat prvky sebezáchrany – vznášení, orientace a plavání pod hladinou na malé vzdálenosti nebo základy dopomoci druhému plavci.

Při volbě první plavecké techniky lze z několika důvodů doporučit techniku kraul. Technika kraul využívá přirozený charakter střídavé lokomoce horních a dolních končetin. Navazuje a rozvíjí základní plavecké dovednosti splývání a plavecké dýchání, a tím prohlubuje adaptaci na vodní prostředí. Z hlediska budoucí perspektivy využitelnosti techniky kraul umožňuje nejrychlejší pohyb člověka ve vodě, je energeticky nejméně náročná vzhledem k účinnosti vlastní lokomoce, ale zároveň předpokládá zapojení velkého procenta svalového aparátu. Technika kraul se přednostně uplatňuje v kondičním plavání pro udržení zdatnosti nebo rozvoj kondice.

Charakteristické pro výuku plavání je přítomnost zátěžových komponent při učebních činnostech. Vedle soustavného působení tepelných a mechanických vlivů vody na organismus žáka dochází při pohybových činnostech k vyvážení odporu vodního prostředí proti pohybu plavce nebo jeho segmentů. Zátěžové komponenty, vodorovná poloha při plavání a

kvalitativně odlišné smyslové vnímání pohybu a okolí vlivem vodního prostředí klade na žáky, ale i na učitele, zvýšené nároky v procesu motorického učení. Hygienické návyky jsou bezprostřední součástí zahájení i ukončení výukové jednotky.

Plavání na druhém stupni základní školy předpokládá zdokonalovací charakter výuky. Žáky lze považovat za plavce. V případě, že plavecká kompetence je na nízké úrovni včetně základní adaptace na vodní prostředí, je nutné aplikovat nejprve program prvního stupně základní školy.

Z hlediska plavecké kompetence se přistupuje ve zdokonalovací etapě výuky k nácvičce dalších plaveckých technik – při první zvolené technice kraul k nácvičce techniky znak a techniky prsa popř. delfínového vlnění. Delfínové vlnění se vztahuje k technice motýlek, která je ojediněle zařazována do zdokonalovací etapy výuky plavání pro fyzickou náročnost struktury pohybu. Z tohoto důvodu delfínové vlnění ve výuce nalézá uplatnění jen jako prostředek rozvoje koordinace. Prodlužováním plavaných vzdáleností si žáci osvojují základní provedení obrátek. Zvládnutí základní pádu a skoků do vody umožňuje nácvičce skoku střemhlav popř. startovního skoku.

Plavecké dovednosti jsou na druhém stupni základní školy rozšiřovány o prvky z oblasti vodního záchranářství, resp. ze speciální přípravy vodního záchranáře (např. modifikace plaveckých technik, zanořování, vynášení předmětů, přeprava předmětů, plavání pod hladinou, šlapání vody apod.). Opodstatněné k neočekávaným životním situacím je zdokonalování dopomoci unavenému plavci plaváním ve dvojicích a ve trojicích popř. tažení tonoucího s doprovodnými činnostmi záchránce. Plavecké dovednosti z vodního záchranářství by měly být prezentovány se zdůrazněním bezpečnostních zásad pobytu u vody a zásad při poskytování pomoci druhému plavci.

Zařazování prvků plaveckých sportů synchronizovaného plavání, vodního póla, skoků do vody nebo plavání s ploutvemi výrazně obohacuje plavecké výukové jednotky, rozšiřuje dovednostně plavecký pohybový základ. Výběr sportu a zaměření činnosti může odpovídat pohybové inklinaci z hlediska pohlaví a zájmů žáků. Pro účely preventivně zdravotní a kompenzační jsou využívány modifikace plaveckých způsobů ze zdravotního plavání a speciálně cílená cvičení ve vodě.

Dostatečná plavecká kompetence dovoluje cíleně působit na žáky i v zátěžové aerobním režimu především nepřerušovanou metodou plavání se stálou nebo střídavou intenzitou plavání. Společně s aerobním zatěžováním plaveckou lokomocí dochází k rozvoji svalové síly. Ke kondičně koordinačnímu rozvoji lze využít ve výuce i běžná cyklická cvičení (běh, chůze) nebo gymnastická cvičení s využitím plaveckých pomůcek.

Plavání na třetím stupni vzdělávání (gymnázium, střední odborná škola) prohlubuje v závislosti na dovednostech učivo ze základní školy ve smyslu zdokonalovací plavecké výuky, zkvalitňování dovedností z oblasti vodního záchranářství a z vybraných plaveckých sportů. Výukové plavecké jednotky mohou využívat programy zdravotního nebo kondičního plavání s významem zdravotní prevence nebo kompenzace hypokineze. Alternativou se může stát zařazování různých forem aquafitness bez využití plavecké lokomoce: chůze ve vodě (aquawalking), běh ve vodě (aquajogging), aerobik ve vodě (aquaaerobics) a posilování ve vodě (aquapower).

Pro pohybově kultivační rozvoj pohybu se zaměření na kloubní pohyblivost a správné držení těla, pro uplatnění rehabilitačně relaxačního účinku pohybu ve vodě ve vztahu k tělesné i k psychické složce lidského organismu lze uplatnit pohybové aktivity aquafitness ve formě gymnastiky ve vodě (aquagymnastika), tance ve vodě (aquadance), jógy ve vodě (aquayoga), strečinku ve vodě (aquastretching) a různých forem zábavných cvičení (aquasplash).



## Závěr

Ve spojitosti k obecným cílům školního vzdělávání a specifickým cílům vzdělávací oblasti Člověk a zdraví lze význam plavání a plaveckých aktivit jako vzdělávací činnosti ovlivňující primárně úroveň pohybových dovedností spatřovat v následujících souvislostech:

- poskytnutí plavecké kompetence jako prvotního předpokladu pro zachování lidského života při pobytu ve vodě popř. sebezáchranných dovedností a zásad pomoci druhým plavcům
- umožnění poznání široké škály plaveckých dovedností a jejich uplatnění v činnostech sportovních, rekreačních a volnočasových dětí a mládeže (později i v dospělosti)
- umožnění vlastních plaveckých aktivit a jiných pohybových aktivit souvisejících s vodním prostředím jako prostředek vývojové socializace člověka v různých věkových obdobích
- umožnění pohybových aktivit ve vodním prostředí s vysokými zdravotními a zdatnostními benefity
- umožnění pohybových aktivit ve vodním prostředí ve smyslu protipůsobení a kompenzace hypokyneze
- přispění k formování tělesné a duševní hygieny a osobnosti jedince.

Příspěvek byl připraven s podporou Výzkumného záměru UK v Praze FTVS, MSM 0021620864.

### Literatura:

- JANSA, P. a kol. (2005) *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. 1. vyd. Praha : UK FTVS. ISBN 80-86317-33-1.
- JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J. et al. (2005) *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha : VÚP. (verze k 1. 7. 2007).
- JEŘÁBEK, J., KRČKOVÁ, S., HUČÍNOVÁ, L. et al. (2007). *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha : VÚP, 2007.
- RYCHTECKÝ, A. (Eds.) (2006) *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. 1. vyd. Praha : UK FTVS. ISBN 80-86317-44-7.

### Swimming and Swimming Activities as a part of educational area „Human and health“ on elementary and secondary schools (high schools)

**Keywords:** education, health, physical education, swimming

### SUMMARY

In a new educational system there is put stress on the connection of particular educational areas. Swimming is a part of physical education and fills tanks of educational area „ Human and health“, whose part the physical education it. The lecture includes content and importance of swimming as a part of education on elementary and secondary schools (high schools) and for the life of human.