

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Současné trendy pohybových aktivit ve vodě a jejich využití ve školní tělesné výchově

Jitka Pokorná

Uveřejněno:

POKORNÁ, J. Současné trendy pohybových aktivit ve vodě a jejich využití ve školní tělesné výchově. In. MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. (Ed.) *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. Brno : PF MU, KTV, 2008. s. 133-138. ISBN 978-80-210-4589-7.

Souhrn

V novém systému českého vzdělávání je kladen důraz na propojení jednotlivých vzdělávacích oblastí a na formování životních dovedností. Plavání je součástí učiva tělesné výchovy plně naplňuje úkoly vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“, jehož je podoborem tělesná výchova. Plavání a plavecké aktivity obecně představují jednu z možných celoživotních aktivit a také alternativu řešení nedostatku pohybu a zdravotní zdatnosti u mládeže i dospělých. Příspěvek předkládá současné formy pohybových aktivit ve vodě a naznačuje jejich využití ve školním vzdělávání.

Klíčová slova: školní vzdělávání, tělesná výchova, pohybové aktivity, plavání

Úvod

Z historie víme, že plavání bylo již od starověku součástí pohybového vzdělávání. V daném období vždy účel a přístupnost či výběrovost výuky plavání odpovídaly charakteru společnosti. V dnešní době v podmínkách české společnosti je základní plavecká erudice součástí státního systému vzdělávání. Opodstatněnost zařazení plavání do učebních osnov se dnes spojuje nejen se základním významem plavání – zachování života člověka v podmínkách vodního prostředí, ale i s výhodami, které zvládnutí plavecké lokomoce člověku poskytuje. Význam plavání z tohoto pohledu je v současné době umocňován problematikou volnočasových pohybových aktivit člověka a civilizačních důsledků života naší společnosti.

Východiska

Ve školním roce 2007/08 byl plošně zaveden na základních školách (v 1. a 6. třídách) nový vzdělávací systém pod názvem Rámcové vzdělávací programy (RVP) pro základní školy. Obdobný dokument pro terciární sféru vzdělávání je v současné době pilotně monitorován a bude spuštěn v následných letech. Účelem reformních kroků je pozměnit přístup ke vzdělávání nejenom samotných žáků, ale i podnítit větší iniciativu jednotlivých škol a učitelů. Záměrem je přizpůsobit výsledky vzdělávacího procesu současným výstupním požadavkům, které vycházejí ze společenskoekonomických vazeb a respektují člověka s jeho individuálními potřebami a jako nedílnou součást celé společnosti. Nelze opomenout ani skutečnost přiblížit náš vzdělávací systém evropským a světovým trendům.

Problematika dříve jen tělesné výchovy je vřazena do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Zdraví člověka je v dokumentech rámcových vzdělávacích programů chápáno jako: „vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody, která je utvářena a ovlivňována mnoha aspekty např. stylem života, zdravotně preventivním chováním, kvalitou mezilidských vztahů, kvalitou životního prostředí, bezpečím člověka atd. Protože je zdraví základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkonnost člověka, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit vzdělávání.“

Vzdělávací obor Tělesná výchova v RVP se v komplexním vzdělávání žáků cíleně zaměřuje k poznání pohybových možností a zájmů jednotlivých žáků, k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. „Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti žáků k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení, pro podporu zdraví a ochranu života. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje (RVP).“

Obsahové zaměření plavání jako jedné z činností ovlivňující úroveň pohybových dovedností je charakterizováno:

1. stupeň ZŠ - (*základní plavecká výuka*) hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucímu
2. stupeň ZŠ - (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 plavecký sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti
3. stupeň (Gymn.) - zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)

Teoretický rozbor problematiky plaveckých aktivit

Vodní prostředí je druhou alternativou pro existenci člověka na Zemi. Člověk však není orgánově přizpůsoben trvalému pobytu ve vodě. Přesto je historicky znám příznivý vliv samotného pobytu ve vodním prostředí na organismus člověka, který lze dále účelově posilovat i vlastní pohybovou činností.

Plavecké aktivity ve vodě lze rozdělit do několika oblastí. První a základní oblastí je osvojování si vlastní plavecké kompetence. Hovoříme zde o plavecké výuce. Učící se si osvojují základní plavecké dovednosti, postupně zvládají korektní techniku jednoho nebo více plaveckých způsobů, zvládají sebezáchranné dovednosti i základy záchrany tonoucích, budují si dostatečnou plaveckou vytrvalost apod. Úroveň osvojení plavecké lokomoce a individuální vnímání a vztah k vodnímu prostředí umožňují jedinci věnovat se činností resp. vodním sportům, v průběhu kterých přímo nevytváří nutnou plaveckou kompetenci, ale je předpokládána v krizových situacích, které mohou v době konání nastat.

Druhá oblast navazuje na oblast první. Využívá získané motorické plavecké dovednosti a posouvá je do úrovně sportovně výkonnostní popř. vrcholové. Pohybové dovednosti se v této sféře specifikují podle požadavků konkrétních sportů (sportovní plavání, dálkové plavání, vodní pólo, synchronizované plavání, skoky do vody popř. individuální nebo kolektivní plavecké sporty s ploutvemi).

Široké uplatnění v současné době nalézá oblast aplikovaného plavání ve smyslu plavání užitého. Význam především spočívá v možnostech využitelnosti z pohledu množství „plavců“ a věkové neohraničitelnosti. Konkrétně se jedná o kondiční, zdravotní, regenerační plavání a pohybové programy ve vodě pro specifické skupiny osob. Přestože existují kontraindikace k pohybové činnosti ve vodě, jedná se o jednotlivé případy osob s problémy, které nepostihují větší část populace. Samostatnou podoblast v aplikovaném plavání tvoří sféra záchranného plavání popř. další specifické formy činností využívající plaveckou lokomoci a vážící se k určitým profesím.

Plavecké aktivity zaměřené na ovlivňování tělesné zdatnosti ve vztahu ke zdraví obecně nazýváme aqua-fitness. V současnosti se pod tento název zařazují činnosti různého charakteru s vazbou na aqua – trénink.

Kondiční plavání plně využívá plaveckou lokomoci a metody zatěžování ve vodě s preferencí aerobního rozvoje a udržení kloubní pohyblivosti.

Aqua-gymnastika uplatňuje a přenáší gymnastická cvičení do vodního prostředí a kombinuje je se základními plaveckými dovednostmi. Záměrem cvičení je pohybový rozvoj organismu s cílenou kultivací pohybu těla jako celku i jeho segmentů (držení těla, rytmizace pohybu, rovnováha postojů, spojení pohybu s hudbou). Cvičení se realizuje převážně v bazénovém prostoru s hladinou vody v úrovni prsou. Lze však využít i jiné části bazénu jako je okraj nebo stěna bazénu.

Aqua-aerobik spojuje předcházející zaměření. Využívá gymnastická cvičení a tělesné zatěžování ve vodě ke zvyšování aerobní zdatnosti a svalové síly. Program je doplněn o cyklické lokomoce typu chůze, běhu, poskoků a jejich modifikací (aqua-walking, aqua-jogging). Forma aqua-aerobiku zaměřená na cvičení s posilovacím efektem má pozitivní účinky na formování postavy (aqua-power). Cvičení aqua-aerobiku probíhají na mělké, přechodné nebo hluboké vodě.

Výhodou pohybových aqua-aktivit je, že mohou využívat široké škály pomůcek, které vlastní činnost nejen zpestřují, ale především účinky realizované lokomoce pozitivně umocňují zvyšováním odporu vody. Běžně se využívají plavecké pomůcky jako jsou plavecké desky různých rozměrů a tvarů a vodní „nudle“ pro plaveckou výuku nebo sportovní plavání. Ze speciálních pomůcek je možné uplatnit rukavice, plavecký pás, vodní činky nebo balóny s úchyty, vodní step, vodní boty a návleky.

Programy aqua-fitness obecně probíhají ve větších nebo menších skupinkách a mají příznivý vliv i na psychosociální citění cvičících jedinců. Sociální kontakt, vliv vodního prostředí a pohybové činnosti ve vodě s verbálním vnímáním hudebního doprovodu přinášejí cvičícím (popř. plavajícím) psychické uvolnění a kladně ovlivňují emoční stavy jedinců. Z hlediska zaznamenané stoupající oblíbenosti uvedených aktivit lze předpokládat jejich další

vývoj popř. rozšíření využívaných forem motorické činnosti ve vodě, příkladem může být v současné době objevující se jízda na vodním kole (aqua-bike).

V souvislosti se zdravím člověka a civilizačními dopady současného způsobu života můžeme očekávat zvyšující se význam i tzv. zdravotního plavání s účinky preventivními, ale především jako forma nápravy či kompenzace konkrétního oslabení. V mnohém lze nalézt shodné prvky s aqua-fitness, zejména s aqua-gymnastikou. Zdravotní plavání však více a cíleně využívá sestavy cvičení pro určité oslabení nebo konkrétní změnu hybného aparátu. Zdravotní plavání zohledňuje i další individuální dispozice jedinců k činnosti z hlediska např. vegetativních orgánů. Pro naplnění cílů se v oblasti zdravotního plavání uplatňují techniky plaveckých způsobů a jejich modifikace, speciálně realizovaná gymnastická cvičení a uzpůsobené základní plavecké dovednosti.

Plavecké programy pro specifické skupiny osob představují pohybové činnosti ve vodě, které respektují možnosti osob k provádění činnosti z hlediska svého zdravotního a vývojového stavu se stabilizovaným nebo trvalým charakterem (plavání kojenců, těhotných, seniorů, hendikepovaných apod.).

Diskuse a závěr

Naznačené pohybové aktivity ve vodním prostředí ukazují na rozmanitost pohybových programů, které nám poskytují vodní prostředí. Plavání již není zdaleka o nutnosti překonávat plaveckou lokomocí určitou např. v metrech vyjádřenou vzdálenost. Z druhé strany nelze pominout, že základem zůstává osvojení si alespoň jedné plavecké techniky a užívání plaveckých dovedností v různých situacích tzv. plavecká kompetence člověka.

Přestože zmíněné obsahové rámce plavání v RVP směřují především k plavecké kompetenci, lze programy plaveckých lekcí – výukových hodin rozšířit nejen o tradiční prvky z plaveckých sportů (např. modifikace hry nebo herních činností jednotlivce ve vodním pólu, prvky synchronizovaného plavání či jednoduché sestavy s hudbou) a záchranného plavání, ale i o činnosti, které děti ve vodě vykonávají v době, kdy činnost není řízena. Potápějí plavecké pomůcky, běhají, poskakují, realizují pohyby končetin v různých směrech a při různých rychlostech tzn. i při rozdílných odporových podmínkách. Je si nutné uvědomit, že jakýkoliv pohyb nebo činnost ve vodě kultivuje u člověka vnímání a adaptaci k zvláštnostem a projevům vodního prostředí. Cíleně vedená činnost toto poznání urychluje a zkvalitňuje. Proto se nabízí v učebních jednotkách využití pro naplnění cílů jednotlivých částí i hlavní činnosti pro žáky známé cvičení z gymnastiky nebo atletiky. Současná aplikace hudby také poskytuje vnímavější postoj žáků k pohybovému vzdělávání. Své uplatnění plavání nachází i v oblasti zdravotní tělesné výchovy.

Plavání a plavecké aktivity ve vodě, umožňující širokou škálu různorodých pohybových činností a poskytující zdravotní benefity (např. všestranné zatěžování svalstva, antigravitační účinky hydrostatického vztlaku, příznivé účinky na funkce tělesných systémů, rozvoj termoregulace, možnost pohybové činnosti ve vodorovné pozici apod.), plní řadu úkolů jako jedna z mála pohybových činností, které kladou rámcové vzdělávací programy na vlastní tělesnou výchovu, ale i na výchovu ke zdraví jako dvou základních oborů vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

Použité zdroje:

BĚLKOVÁ, T. (1994) *Zdravotní a léčebné plavání*. 1. vyd. Praha : Univerzita Karlova. ISBN 80-7066-990-X.

ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V., MILEROVÁ, H. (2003) *Aqua-fitness*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing. ISBN 80-247-0462-5.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. (2006) *Fit programy pro ženy*. Praha : Grada Publishing. ISBN 80-247-1191-5.

JERÁBEK, J., TUPÝ, J. et al. (2005) *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha : VÚP. (verze k 1. 7. 2007)

JERÁBEK, J., KRČKOVÁ, S., HUČÍNOVÁ, L. et al. (2007) *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha : VÚP.

Actual trends of physical activities in water and theirs application in school physical education

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. Swimming generally represents one of the suitable lifelong activities and also an alternative solution of moment deficiency and health oriented fittens on young people and adults. This work shows content and importance of swimming as a part of schools education.

Keywords: education in schools, physical education, physical activities, swimming

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

