

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedry výchovy ke zdraví

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Iveta Maršíková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedry výchovy ke zdraví

Vytvoření a ověření výukového modelu na základě aquafitness programu pro
posluchače kombinovaného studia Oddělení výchovy ke zdraví (PF JU)

Bakalářská práce

Autor: Iveta Maršíková

Studijní obor: Výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, duben 2009

University of South Bohemia České Budějovice
Pedagogical Faculty
Department Health Education

Creation and check tutorial model on the basis aqua fitness programme for
students distance studies department Health education (Pedagogical Faculty
University of South Bohemia)

Bachelor Thesis

Author: Iveta Maršíková

Study of Programme: Health Education

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

České Budějovice, April 2009

Jméno a příjmení autora: Iveta Maršíková

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření výukového modelu na základě aquafitness programu pro posluchače kombinovaného studia Oddělení výchovy ke zdraví (PF JU)

Pracoviště: Oddělení výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2009

Abstrakt:

Tato práce se zabývá vytvořením programu aquafitness a jeho ověřením v praxi. Skládá se ze šesti částí:

V úvodu je objasněn důvod výběru zvoleného tématu. Teoretická část je spojena s rozбором použité literatury. Začátek analyzuje odborné pojmy jako je zdraví, zdravý životní styl, výchova ke zdraví a člověk a zdraví. Pokračuje významem vodních aktivit pro lidský organismus. Vysvětluje původ aquafitness, jeho použití a druhy. Třetí část vymezuje cíle a úkoly práce. V praktické části je ověřen sestavený model výukového programu na zvoleném vzorku studentů výchovy ke zdraví. Následně je zpracován metodický materiál pomocí DVD. Další část je věnována analýze výsledků a diskusi ke zjištěným faktům. Závěr obsahuje shrnutí praktické části a doporučení do praxe.

Klíčová slova: zdraví, zdravý životní styl, voda, pohybové aktivity, aquafitness, probandi

Name and Surname: Iveta Maršíková

Title of Bachelor Thesis: Creation and check tutorial model on the basis aqua fitness programme for students distance studies department Health education (Pedagogical Faculty University of South Bohemia)

Department: Health Education, Pedagogical Faculty, University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Vlasta Kursová, Ph.D.

The year of presentation: 2009

Abstract:

This Bachelor Thesis deal with creation aquafitness programme and his check in practice. The text of the thesis consist from six part:

In introduction is clarified reason for selection of elected theme. Theoretic part is connected with analysis of used literature. The start of analyses special notions as is health, healthy style of life, education to health, man and health. The thesis gets on with signification of water activities for human organism and gives account of rise aquafitness, his using and kinds. Third part delimits purposes and duties the Bachelor Thesis. In practical part is tested built - up type of tutorial on elected sample of students education to health. Consequently is processed methodical material by the help of DVD. Next part is devoted to analysis of results and discussion to ascertain facts. Finish the Bachelor Thesis includes summary of practical parts and recommendation to the practice.

Keywords: health, healthy style of life, aqua, kinetic activities, aquafitness, surveyed persons.

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci „Vytvoření a ověření výukového modelu na základě aquafitness programu pro posluchače kombinovaného studia Oddělení výchovy ke zdraví (PF JU)“ vypracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Vlasty Kursové, Ph.D., pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 10. dubna 2009

Iveta Maršíková

Poděkování:

Děkuji Mgr. Vlastě Kursové, PhD. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

Obsah

1	ÚVOD.....	9
2	ROZBOR LITERATURY.....	10
2.1	Zdraví a zdravý životní styl.....	10
2.2	Výchova ke zdraví – nový studijní program na VŠ.....	12
2.3	Člověk a zdraví jako vzdělávací oblast.....	15
2.4	Význam pohybových aktivit.....	17
2.5	Vodní aktivity jako součást pohybových režimů.....	19
2.5.1	Působení vodního prostředí na lidský organismus.....	19
2.5.2	Plavání – základní pohybová dovednost.....	20
2.6	Aquafitness.....	21
2.6.1	Původ aquafitness a jeho význam.....	21
2.6.2.	Světové hnutí Aqua-Fitness a Aqua-Fitness v České republice.....	23
2.6.3	Podmínky realizace aquafitness.....	24
2.6.4	Pomůcky pro aquafitness.....	25
2.7.	Druhy aquafitness.....	26
2.7.1	Aquawalking.....	26
2.7.2	Aquajogging.....	27
2.7.3	Aquaerobic.....	27
2.7.4	Aquagymnastika.....	29
2.7.5	Aquapower.....	29
2.7.6	Aquabike.....	30
2.7.7	Formy her při aquafitness.....	31
2.7.8	Aquastretching.....	32
2.7.9	Rehabilitace s aquafitness.....	33
3.	CÍLE A ÚKOLY.....	35
3.1.	Cíl práce.....	35
3.2	Úkoly práce.....	35
3.3	Odborné otázky.....	35
4	PRAKTICKÁ ČÁST.....	36
4.1	Metodika.....	36
4.2	Charakteristika souboru.....	36
4.3	Organizace experimentálního řešení.....	37
4.4	Vytvoření a aplikace pohybového programu.....	38

5	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	44
5.1	Realizovatelnost programu.....	44
5.2	Kondiční účinek cvičení.....	45
5.3	Psychologický vliv.....	45
5.4	Celková odezva klientů – dotazníkové šetření.....	46
5.5	Diskuse ke zjištěným faktům.....	47
6	ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE.....	49
7	Seznam použitých zdrojů	
8	Přílohy	

1 ÚVOD

Při výběru tématu závěrečné práce jsem zohlednila své praktické dovednosti získané při cvičebních lekcích aquaerobicu, jemuž se již delší dobu věnuji. Studium vysoké školy, oboru výchova ke zdraví, jsem pak rozšířila svůj obzor i o teoretické znalosti. Myslím si, že vodní pohybové aktivity jsou velice účinné při redukci nadváhy a díky vlastnostem vody i méně náročné ve srovnání s jinými druhy sportu. Mohu uvést případ klientky trpící obezitou, které se podařilo nejvíce zhubnout právě při hodinách cvičení ve vodě.

Z dostupných publikací jsem načerpala potřebné informace o významu aquafitness a na jejich základě se snažila objasnit, proč je cvičení ve vodě neoddelitelnou součástí zdravého životního stylu. O tom, že zdraví je důležitým aspektem v životě, svědčí i fakt, že aerobic a plavání patří mezi povinné předměty u výše zmíněného oboru Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření výukového modelu aquafitness pro posluchače kombinovaného studia oboru výchovy ke zdraví. Pokusila jsem se nastínit rámcový program složený z různých forem aquafitness, který by sloužil k následnému vytvoření konkrétního modelu cvičení. Mým úkolem dále bylo sestavený program cviků ověřit na zkušebním vzorku studentů, sledovat úroveň cvičení a zjistit, zda je mnou stanovený model realizovatelný v praxi.

Rovněž nelze opomenout otázku kondičního účinku cvičení a také psychologické aspekty, které s uvedenou tematikou souvisí.

V pokynech závěrečné práce je uvedeno, že mám zpracovat ukázkový program formou DVD prezentace. K tomuto účelu jsem využila bazén v Základní škole v Borovanech, kde mi bylo umožněno tento záznam pořídit se studenty 2. ročníku denního studia, oboru výchova ke zdraví.

Domnívám se, že alespoň v rozsahu, ve kterém jsem nastínila rámcový výukový program aquafitness, by měla tuto problematiku ovládat každá lektorka vodního aerobicu. V praxi jsem si však ověřila, že tomu tak vždy není.

2 ROZBOR LITERATURY

2.1. Zdraví a zdravý životní styl

O slovu „zdraví“ se dočteme ve slovnících, že původně znamenalo (v latině i řečtině a nejen v nich) „celek“. Dnes se pojem celku objevuje opět, a to v názvu směru, který chápe zdraví a péči o něj z podstatně širšího hlediska. Máme zde na mysli tzv. holismus (tento termín je odvozen od anglického slova „whole“ – celek). Pojem celku v této souvislosti můžeme chápat např. v biologickém slova smyslu, kdy je pro biologa člověk jako celek. Z hlediska sociologického je celkem nejen jednotlivý člověk, ale i tzv. malá sociální skupina – rodina, pracovní tým, obec, stát apod. V pozadí tohoto pojetí integrovaného organického celku je jednak respekt k celistvosti „nedílné jednoty“ daného útvaru jako celku, jednak ohled na začlenění tohoto organického celku do širšího kontextu. V tomto smyslu je pak možno přistupovat k pojetí zdravého člověka i zdravé rodiny, případně zdravé obce, zdravého státu, zdravého životního prostředí i zdravého světa. Každý člověk má určitý záměr, touhu, chce něco dělat, úspěšně splnit úkol, který si předsevzal, snaží se něčeho dosáhnout. Chce své představy, plány a myšlenky realizovat. Aby toho dosáhl, potřebuje být v první řadě zdrav. Opačný stav (nemoc, neschopnost) je nežádoucí. Znemožňuje realizaci jakéhokoliv záměru a brání úspěšnému dosažení cíle (KŘIVOHLAVÝ, 2003).

David Seedhouse (1995), jeden z nejvýznamnějších teoretiků, kteří se kdy zabývali otázkami filozofie zdraví, píše: „Aby lidé mohli dělat to, co dělat chtějí (realizovat se), potřebují být zdraví. Zdraví je tedy podstatnou věcí pro naši spokojenost s naplněním našich životních tužeb...Zdraví je žádoucí“ (in KŘIVOHLAVÝ, 2003, s.21).

Zdraví je tak chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle – i když tyto cíle mohou být velmi rozdílné.

David Seedhouse (1995) ukazuje na čtyřech příkladech to, co si lidé různého zaměření představují pod pojmem zdraví:

- Lékař – pojmem „zdraví“ rozumí nepřítomnosti nemoci či úrazu.
- Sociolog – rozumí pojmem „zdravý člověk“ člověka dobře fungujícího ve všech jemu příslušných sociálních rolích.
- Humanista – slovy „zdravý člověk“ označuje takého člověka, který je schopen pozitivně se vyrovnávat s přicházejícími životními úkoly.
- Idealista – pod pojmem „zdravý člověk“ si představuje člověka, který se cítí dobře – tělesně, duševně, duchovně i sociálně (in KŘIVOHLAVÝ, 2003).

„Existují však i taková pojetí zdraví, kde se zdraví stává cílem samo o sobě, ba dokonce nejdůležitější hodnotou pro daného člověka vůbec. V životě jsou situace, které k tomuto pojetí přímo vedou. Je tomu tak např. u lidí, kteří trpí velkými bolestmi, u lidí těžce handicapovaných, u lidí chronicky nemocných nebo u lidí blížících se odchodu ze života (smrti)“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 22).

K jednomu z nejznámějších filozofických výroků patří: „Ve zdravém těle zdravý duch.“ Zda to však platí i naopak – tedy, že psychické problémy vyvolávají onemocnění těla, není zcela jednoznačné. Někteří vědci jsou stále ještě na pochybách, zda existuje přímá souvislost, protože dodnes nebyli schopni jednoznačně prokázat, že způsob našeho myšlení je schopen způsobit anebo naopak vyléčit určité specifické onemocnění. V jedné věci se však naše poznání významně posunulo kupředu, a to pokud jde o činnost imunitního systému. Ačkoli vědci nejsou schopni najít přímou souvislost mezi emocemi (například hněvem) a určitou chorobou (například srdečním infarktem), dokážou dnes již měřit reakci imunitního systému na určité specifické stresy. Racionální výživa, pravidelný pohyb a pozitivní stav mysli, jsou faktory, které mohou imunitu posilovat. Naopak nemoc, drogy a nadměrný stres imunitu oslabují (SCHREIBER, 2000).

Přemíra stresu je dnes považována za příčinu téměř všech nejčastěji se vyskytujících onemocnění – srdečního infarktu, vysokého krevního tlaku, bolestí hlavy, bolestí zad, žaludečních vředů, astmatu a dokonce i rakoviny. Na druhé straně nepřítomnost stresu může být také důvodem únavy, nudy, nespokojenosti, apatie a deprese. Je důležité najít vyváženost mezi oběma extrémy. Stres je přirozená lidská reakce na přemíru podnětů. Ke stresu dochází v každé situaci, která od nás vyžaduje přizpůsobení se změně. Zdraví, to je schopnost přizpůsobit se stresu, který nám přináší život. Zdraví lidé našli ten správný způsob, jak se s každodenním stresem vyrovnat (DIEHL, 2006).

Bohužel stres se jeví jako typický problém dnešní doby a nic nenasvědčuje tomu, že by v budoucnu vymizel. Vyšší šance přinášejí vyšší nároky a tudíž i větší stres. Jeho tlaku se nelze vyhnout. Setkávají se s ním a reagují na něj všichni. Stres sám o sobě není nemoc, ale některé nemoci jej mohou vyvolat, a naopak stres může zase vyvolat chorobu (NOVÁK, 2004).

Nemoc je způsobena souhrou mnoha faktorů a každý nemocný člověk by se měl naučit své „chorobě“ rozumět. Každá nemoc je nějak souznačná s jistým životem. Když porozumíme své nemoci, porozumíme tím i svému životu. Celý svět i život je dobré brát jako zvláštní dobrodružství, nikoliv jako něco, co nás děsí a ochromuje. Nemocný člověk se musí naučit žít s pocitem naprosté nedefinitivnosti všech životních dějů. Je třeba každému

životnímu okamžiku udělit nové a nové významy. Život je stavem duše, který můžeme kdykoliv vhodnými kroky restrukturovat (ŘEHULKA, 2006).

Někdy se člověk dostává do situace, kdy se necítí zdravotně dobře. Tento stav je nazýván zdravotní nepohodou a je chápán nejen po tělesné stránce, ale i po stránce psychické, sociální a duchovní. Zdravotní nepohoda je pro člověka něčím, co mu ztěžuje dosahování cílů a zhoršuje fungování v mezilidských vztazích. Projevuje se nejen v bolestech a celkové náladě, ale v pocitech různých životních těžkostí a emocionálních zážitků (KŘIVOHLAVÝ, 2002).

Považujeme-li zdraví za nejvyšší hodnotu lidského bytí, je na místě se ptát, zda je výchova ke zdraví odpovídajícím způsobem obsažena zejména v základním vzdělávání, které postihuje celou populaci. Aktuálnost této otázky je podepřena významnými dokumenty počínaje programem WHO Zdraví pro všechny v 21. století a národním Dlouhodobým programem zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR (dále jen program Zdraví 21), až po vzdělávací dokumenty, na něž by měla školní praxe odpovídajícím způsobem reagovat (ŘEHULKA, 2006).

Světová zdravotnická organizace WHO (World Health Organization) publikovala nejznámější definici zdraví. Tato definice v originálu říká:

„Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“ – v české verzi „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti“ (KŘIVOHLAVÝ, 2003, s. 37).

2.2 Výchova ke zdraví – nový studijní program na VŠ

Krejčí v publikaci „School and Health 21“ upozorňuje na fakt, že výchova ke zdraví ve 20. století již existovala, ale byla spojována zejména se zdravotnickou profesí. Hovořilo se o „zdravotnické osvětě“. Evropský program „Zdraví 21“ přišel s myšlenkou, že člověk 21. století má být ke zdraví systematicky vychováván. Výchova a podpora zdraví se stává součástí tzv. společného základu učitelství pro základní a střední školy. Témata výchovy ke zdraví se stávají součástí oborových didaktik magisterských učitelských oborů. Probíhá akreditace oboru výchova ke zdraví na některých pedagogických fakultách v ČR (ŘEHULKA, 2006).

Mužík uvádí, že na základě obsahové analýzy komparativní studie (případně dalších pramenů) se pokusil vytvořit „kategoriální systém“ rámcově charakterizující „zahraniční modely projektové formy kurikula tělesné výchovy a výchovy ke zdraví“. Sám si je však vědom, že výpovědní hodnota prezentací jednotlivých zemí může být ovlivněna jednak rozdílným rozsahem informací vztahujících k projektové formě kurikula, ale i rozdílným subjektivním pojetím kurikula tělesné výchovy a výchovy ke zdraví jednotlivými spoluautory mezinárodní komparace.

Rovněž uvádí, že jednotlivé kategorie (resp. modely) nelze definovat zcela disjunktně. Uvedené příklady modelů uvádí pod čísly:

Model č. 1: Tělesná výchova je koncipována jako výchova k pohybové aktivitě v rámci zdravého životního stylu. Sportovní výkonnost a soutěživost nejsou dominujícími prvky TV. Výchova ke zdraví je příbuzným oborem, je komplexně pojatá, v kurikulu je vymezena jako samostatný vzdělávací obor a vyučuje se obvykle jako samostatný předmět. Ze sledovaných zemí preferuje tento model Finsko a některé státy v USA. Mnozí z amerických autorů však upozorňují na malou obsahovou kooperaci mezi obory tělesná výchova a výchova ke zdraví (in KREJČÍ, 2007).

Model 2: Výchova ke zdraví je explicitně propojena také s jinými předměty než s tělesnou výchovou. Obvykle je deklarováno, že se výchova ke zdraví prolíná všemi předměty, anebo jsou témata výchovy ke zdraví výslovně začleněna do jednotlivých předmětů, např. do občanské výchovy, přírodopisu nebo tělesné výchovy. Příkladem zemí, kde se výchova ke zdraví prolíná všemi předměty, jsou Irsko, Polsko, Řecko nebo Slovensko (Liba, 2005, Wiegerová, 2005 in MUŽÍK, 2007).

Model 3: Výchova ke zdraví je obsahově propojena s tělesnou výchovou a je uvedena i v názvu předmětu (např. tělesná výchova a výchova ke zdraví). Realizace této koncepce obvykle počítá s dvouhodinovou týdenní dotací pro praktickou výuku a jednohodinovou dotací pro teoretickou výuku. TV není zaměřena pouze na pohybovou činnost, ale na podporu zdraví v širším pojetí. V Evropě realizuje uvedený model zejména Švédsko, mimo Evropu Austrálie, Čína, Japonsko, Jižní Korea, Nový Zéland.

Model 4: Výchova ke zdraví je součástí předmětu tělesná výchova, který sleduje „zdravotně orientované“ cíle, avšak obor výchova ke zdraví není v kurikulu explicitně vymezen. Pozornost je obvykle věnována pouze základním hygienickým návykům, prevenci úrazů apod. Mnohá témata výchovy ke zdraví (např. základy správné výživy, prevence sociálně patologických jevů, sexuální výchova aj.) jsou rozptýlena i do dalších předmětů, anebo nejsou v kurikulu obsažena vůbec. V Evropě volí tento model např. Anglie, Belgie,

Litva, Maďarsko, Německo, Norsko, Portugalsko, Rakousko, Španělsko, Švýcarsko, Turecko, mimo Evropu Brazílie, Hong Kong, Ghana, Izrael, Kanada, Tunisko.

Model 5: Výchova ke zdraví není explicitně obsažena v kurikulu a je pouze obecným cílem tělesné výchovy. Ta se zaměřuje především na fyzickou zdatnost a sportovní výkonnost, anebo naopak převážně na pohybovou rekreaci. Takto pojatá tělesná výchova a výchova ke zdraví zřejmě neplní komplexnější funkci výchovy ke zdraví a zdravotně orientované vzdělávací cíle jsou víceméně pouze deklarovány (tuto domněnku však nelze prokázat). Příkladem zemí zaměřených v tělesné výchově na fyzickou zdatnost a sportovní výkonnost jsou Bělorusko, Dánsko, Francie; pohybovou rekreaci v rámci tělesné výchovy preferují např. Nizozemí a Nigérie (MUŽÍK, 2007).

V České republice je více než 10 let v platnosti *Standard základního vzdělávání* (1995), který zařazuje obor *tělesná výchova a sport* (s podtitulem *pohybové a sportovní aktivity*) spolu s oborem *výchova ke zdraví* do vzdělávací oblasti *Zdravý životní styl*. Cílem výchovy a vzdělávání v uvedených oborech je přispět ke zlepšení zdravotní gramotnosti člověka (Holčík, 2004 in MUŽÍK, 2007). Ze Standardu základního vzdělávání vycházely dosud platné (ale dobíhající) vzdělávací programy *Základní škola*, *Obecná škola* a *Národní škola* (dříve běžně dostupné na webových stránkách ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy). Ve všech uvedených programech je *tělesná výchova* samostatným vzdělávacím oborem a sleduje „zdravotně orientované“ cíle deklarované vzdělávacím standardem. Obor *výchova ke zdraví* je toho času na 1. stupni ZŠ rozptýlen do více předmětů (prvouky aj.) a na 2. stupni ZŠ je především součástí předmětu *rodinná výchova* a případně i součástí dalších předmětů (přírodopis, občanská výchova aj.) (MUŽÍK, 2007).

V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19ti let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují „Národní program vzdělávání“ a „Rámcové vzdělávací programy“ (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy

jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost (VÚP, 2007, on-line).

2.3 Člověk a zdraví jako vzdělávací oblast

Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ se zaměřuje na činnosti a způsoby chování ovlivňující zdraví, s nimiž se žáci seznamují, učí se je využívat a aplikovat ve svém životě. V této oblasti se klade důraz především na to, aby žáci pochopili hodnotu zdraví, smysl zdravotní prevence, závažnost problémů spojených s nemocí či jiným poškozením zdraví a také poznávali sami sebe jako živé bytosti. Žáci se seznamují s různým nebezpečím, které ohrožuje zdraví v běžných i mimořádných situacích, osvojují si dovednosti a způsoby chování vedoucí k posílení zdraví, učí se odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Jde tedy většinou o poznávání zásadních životních hodnot, o postupné utváření postojů k nim a o aktivní jednání v souladu s nimi. Uskutečnění těchto záměrů je v základním vzdělávání nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech a situacích posilujících zájem žáků o problematiku zdraví (VÚP, 2007, on-line).

Při realizaci této vzdělávací oblasti je třeba dbát na to, aby praktické dovednosti byly aplikovány v modelových situacích i v každodenním životě školy. Zpočátku musí být vzdělávání silně ovlivněno kladným osobním příkladem učitele, jeho všestrannou pomocí a celkovou příznivou atmosférou ve škole. Později je kladen důraz i na větší samostatnost a odpovědnost žáků v činnostech souvisejících se zdravím. Takto chápané vzdělávání je základem pro vytváření aktivních přístupů žáků k rozvoji zdraví i jeho ochraně (VÚP, 2007, on-line).

Vzdělávací oblast „Člověk a zdraví“ je realizována podle věku žáků ve vzdělávacích oborech Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Vzdělávací obsah oblasti Člověk a zdraví prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí (VÚP, 2007, on-line).

Vzdělávací obor Výchova ke zdraví se zabývá člověkem v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky aktivně rozvíjet a chránit zdraví ve všech jeho složkách (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svým vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. Žáci si rozvíjejí hygienické, stravovací, pracovní i jiné zdravotně preventivní návyky. Zároveň si prohlubují si poznatky o rodině, škole, o přírodě, člověku i vztazích mezi lidmi a učí se tak dívat se na

vlastní činnosti z hlediska zdravotních potřeb a rozhodovat se ve prospěch zdraví. Vzhledem k individuálnímu i sociálnímu rozměru zdraví je vzdělávací obor Výchova ke zdraví velmi úzce propojen s tématem Osobnostní a sociální výchova (VÚP, 2007, on-line).

Vzdělávací obor Tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových aktivit na tělesnou, duševní a sociální pohodu. Smyslem pohybového vzdělávání je umět samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové aktivity, které uspokojují vlastních potřeby, rozvíjí zdatnost, regenerují sílu a podporují 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 zvyšuje kvalitu jeho prožitku. Důležité je také odhalování zdravotních oslabení žáků a jejich korekce v běžných i specifických formách pohybového učení – v povinné tělesné výchově, případně ve zdravotní tělesné výchově. Z tohoto důvodu se součástí tělesné výchovy stávají korektivní a speciální vyrovnávací cvičení, která jsou podle potřeby preventivně využívána v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky nebo jsou zadávána žákům se zdravotním oslabením. Školám se zároveň doporučuje vyrovnávat pohybový deficit žáků III. (příp. II.) zdravotní skupiny zařazováním povinného či volitelného předmětu vycházejícího z okruhu Zdravotní tělesná výchova jako adekvátní náhradu povinné tělesné výchovy nebo jako rozšíření pohybové nabídky. Tato nabídka vychází ze situace v moderní společnosti, jež vyvolává už v dětském věku četná zdravotní oslabení, která je nutné napravovat a korigovat (VÚP, 2007, on-line).

Základní vzdělávání tak reaguje na poznatky lékařů, že zdravotních oslabení v celé populaci přibývá a zdravotně oslabené dítě potřebuje větší množství spontánních i cíleně zaměřených pohybových aktivit než dítě zdravé. Účast ve zdravotní tělesné výchově vede žáky k poznání charakteru jejich zdravotního oslabení i míry a rozsahu omezení některých činností. Současně předkládá konkrétní způsoby ovlivňování zdravotních oslabení (speciální cvičení, všestranně zaměřené pohybové činnosti, relaxační techniky, plavání atd.) a jejich zařazování do denního režimu žáků (VÚP, 2007, on-line).

2.4 Význam pohybových aktivit

Pohyb je přirozenou a biologickou potřebou člověka a základem veškeré jeho aktivní činnosti. V současné době je populace negativně ovlivňována rozvojem techniky. Výrazný technický pokrok člověku sice usnadňuje život, ale přináší i mnohé negativní jevy. Hovoří se o tzv. „sedavém životním stylu“, který se vyznačuje nedostatkem přiměřených pohybových podnětů a přemírou stresových faktorů. Nedostatek tělesného pohybu pak způsobuje celou řadu zdravotních problémů (DOSTÁLOVÁ, 2005).

V řadě studií je často zpracován zejména vliv pohybové aktivity na osobní pohodu či její komponenty. Autoři sumarizují příznivý účinek tělesné zdatnosti na psychickou pohodu, především na sebeúctu, úzkost, depresi a stres. Platí to u zdravých i nemocných osob, u dospělé i adolescentní populace (KEBZA, 2005).

Existuje řada různých definicí „pohybové aktivity“. V materiálech Evropské Unie je pohybová aktivita uváděna jako komplex chování, které způsobuje pohyb produkováný kosterním svalstvem za využití energie. WHO tuto definici rozšířila v roce 2004 a uvádí, že pohybová aktivita je jakákoliv aktivita produkováná kosterním svalstvem, způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence. Může být součástí sportu, školních aktivit, dětské hry nebo chůze do školy (BRETTSCHEIDER, NAUL, 2004). Podobný názor na pohybovou aktivitu má například i Australská organizace Strategic Inter-Governmental forum on Physical Activity and Health. Z pohledu české společnosti se pod pojmem „pohybová aktivita“ skrývá „sport“ či rekreace“.

Podle Hodaně má sport (včetně rekreačních aktivit) a jeho provozování v naší populaci dobrou pozici. Ta si uvědomuje důležitost sportu a pohybové aktivity pro každého občana, přikládá jim společenský význam z hlediska upevňování zdraví, podpory duševního a tělesného vývoje v mládí, udržení tělesné kondice i jako prostředku překonávání sociální deprivace. Velká část populace však svůj pozitivní názor na význam pohybové aktivity pro zdraví nerealizuje ve formě vlastní pravidelné činnosti. Studie ukazují, že závažným problémem je postupné oslabování přesvědčení o důležitosti sportu a pohybové aktivity v životě člověka. Klesá zároveň počet těch, kteří se pravidelně pohybové aktivity účastní. Naopak se zvýšil počet jedinců, kteří nesportují a ani sportovat nehodlají. Zabraňuje tomu řada faktorů převážně subjektivního charakteru – např. nedostatek času, nedostatek nebo špatná motivace, ekonomické podmínky, atd. (HODANĚ, 2005).

Podívejme se na některá fakta. Lidové rčení „Co se neužívá, to zakrnívá“ neplatí pouze pro svaly a kosti, nýbrž také pro srdce, plíce, mozek, cévy, klouby a kteroukoli jinou

část lidského těla. Sedavý způsob života je tou nejrychlejší cestou k předčasné invaliditě a smrti. Lepší zdraví, delší život a více životního elánu lze získat pravidelnou pohybovou aktivitou. Dobrý genetický základ sice pomáhá některým lidem zmírnit nepříznivý dopad jejich nezdravého způsobu života, ovšem žít co nejdéle, již dávno není naší jedinou starostí. Vedle dlouhověkosti lidí dnes zajímá také vitalita, dobré zdraví, užitečnost a celková kvalita života (BLAHUŠOVÁ, 2005).

DIEHL (2006) ve své publikaci odůvodňuje, proč je pohyb zdravý:

- Při cvičení se totiž v mozku vylučují endorfiny, hormony vyvolávající pocit blaženosti. Ty mají na zdraví všeobecně blahodárné účinky.
- Cvičení posiluje srdce, snižuje krevní tlak a klidovou srdeční frekvenci, což chrání srdce a cévy.
- Cvičení snižuje hladinu LDL cholesterolu („zlého cholesterolu“) v krvi a zároveň zvyšuje hladinu HDL cholesterolu („hodného cholesterolu“), čímž snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění.
- Cvičení posiluje kosti, pomáhá v nich zadržovat vápník a další důležité minerály.
- Cvičení zahání depresivní náladu. Cvičení na čerstvém vzduchu nebo v tělocvičně patří mezi nejcennější léky proti chmurné náladě.
- Cvičení pomáhá zvládat stres, zvyšuje celkovou životaschopnost a efektivnost ve všech oblastech života.
- Cvičení pomáhá dosáhnout a udržet si ideální hmotnost. Pomáhá s redukcí nadbytečného tuku, podporuje růst svalů. Cvičení střední intenzity tlumí chuť k jídlu tím, že přechodně zvyšuje hladinu glukózy v krvi.
- Cvičení zlepšuje krevní oběh, což se projevuje pohotovějším myšlením, lepším spánkem, a dokonce i rychlejším hojením ran (DIEHL, 2006).

Pohybem se látková výměna urychluje – stačí nenáročné běhání nebo gymnastické cvičení. Tuk se začíná odbourávat zhruba po 20ti minutách aktivity. V kombinaci s vhodnou stravou již toto malé množství pohybu pomáhá hubnout (OBERBEIL, 2006).

3.5 VODNÍ AKTIVITY JAKO SOUČÁST POHYBOVÝCH REŽIMŮ

3.5.1 Působení vodního prostředí na lidský organismus

Voda má mnoho pozitivních vlastností, které umožňují velmi širokému okruhu lidí zdravě sportovat a zlepšovat fyzickou kondici. Je charakteristická tím, že nás nadnáší, čímž snižuje naši tělesnou hmotnost a umožňuje efektivní cvičení i obézním osobám. Lidé s vysokou nadváhou se ve vodním prostředí cítí příjemně, netrpí nadměrným pocením, pohyby jsou prováděny s menším rizikem svalového nebo kloubního zranění a zátěž je méně traumatická než za obvyklých podmínek. I když nejsou všechny pohyby prováděny správně, nebezpečí úrazu je opravdu minimální. Sportování ve vodě má vedle kladných účinků na oběhový systém a posílení svalstva také další pozitivní účinky, které se využívají zejména při rehabilitaci. Jednou z předností je přibližně tisíckrát vyšší hustota vody oproti vzduchu. Pohyby ve vodě jsou silně brzděny, takže se značně snižuje nebezpečí úrazu. Jak jsme se již zmínili, voda velmi nadlehčuje a vztlaková síla působí na klouby, svaly, páteř a vazy. Také tlak vody má kladný vliv na organismus: podporuje návrat krve z periferie, a tím zlepšuje činnost srdce. Důležitý je též odpor vody. Ten je určován zejména tvarem a váhou pohybujícího se těla (NOVOTNÁ, 2006).

Ve vodě si nejrychleji vybavíme působení Archimédova zákona. Voda nás nadnáší a my v ní vážíme zhruba desetinu hmotnosti, kterou musí zvládat náš pohybový aparát na suchu. Vážíme-li na suchu např. 60 kg, potopení ve vodě vážíme o něco více než 6 kg (ČECHOVSKÁ, 2003).

„Jsou-li tíha těla a vztlaková síla vody v rovnováze, tělo se vznáší, neboť na sebe působí dvě stejně velké síly v opačných směrech. Ne každý člověk dokáže uspokojivě zvládnout působení vztlakové síly na tělo. To závisí především na hustotě těla. Důležitou roli přitom hrají tělní dutiny, například dýchací systém“ (DARGATZ, 2003, s.16).

Kromě toho, že díky vztlaku vody jsou určité cviky snazší, má vztlaková síla i velmi příjemný účinek na starší lidi. V určitém věku se svaly stávají ochablými a povislými, a to díky gravitační síle. Avšak ve vodě si všichni starší klienti nadšeně „užívají“ (ADAMI, 2005).

Ten, kdo má vyšší procento tuku, má pro vznášení se ve vodě výhodu (hustota kostní a svalové tkáně je vyšší než hustota vody), ovšem pro stabilitu při cvičení v prostoru může být tato skutečnost nevýhodou (ČECHOVSKÁ, 2008).

2.5.2 Plavání

Plavání je pohyb těla ve vodě, kdy člověk využívá zvláštnosti prostředí a účelně se pohybuje – plave. Oproti jiným sportům plavání posiluje rovnoměrně svaly na pažích i nohách a přitom nezanedbává jiné svaly (GIEHRL, 2006).

K plavání nepotřebujeme žádné nářadí, vlastně nic, kromě čisté vody v přírodě nebo v bazénu. Oberbeil ve své knize „100 tipů jak omládnout“ vysvětluje důvod, proč je plavání pro naše tělo zdravé i tím, že my lidé – vlastně všechny živé bytosti pocházíme z jednobuněčných organismů, které se na začátku evoluce vyvíjely ve vodách oceánů. To už je velice dávno, nicméně genové odborníci v nás ještě objevili zbytky nedostatečně vyvinutého orgánu z nižšího stadia, které nám ve vodě naši minulost stále připomínají (OBERBEIL, 2006).

Umět nejenom plavat, ale i dobře plavat, je pro každého člověka žádoucím zážitkem. Pouze jistému plavci se otevírají nové možnosti trávení volného času, jako je třeba dovednost na windsurfingu nebo sjíždění řek. S přibývajícím věkem a klesající výkonností zjišťujeme, že správné plavání pozitivně působí na náš oběhový systém. V době, kdy se už pro nedostatek času se nemůžeme vyžívat v oblíbené sportovní činnosti zjistíme, že plavání v každém věku je přesně to, co potřebujeme: mít příležitost k všestrannému pohybu pro udržení kondice, přímé držení těla, pro to, abychom byli „fit“ (GIEHRL, 2006).

Pravidelné plavání (15 – 20 minut denně) je skvělá možnost prevence osteoporózy. Když plaveme prsa posilujeme předloketní kosti a krčky stehenních kostí. Kromě toho výborně stabilizujeme bederní a hrudní páteř (JESSEL, 2006).

Plavecké dýchání, vznášení a splývání, potopení a orientace pod hladinou, zvládnutí pádu do vody a dílčí záběrové pohyby jsou předpokladem pro osvojení komplexní plavecké dovednosti. Svou plaveckou úroveň můžeme zdokonalovat jednoduchými plaveckými dovednostmi, které je vhodné zařadit do programu aqua-fitness (ČECHOVSKÁ, 2008).



Obr. 1 aquafitness



Obr. 2 aquafitness

Pro aqua-fitness je určitá plavecká úroveň nezbytností. Hlavním předpokladem je uspokojivá adaptace na vodní prostředí a zvládnutí plaveckých dovedností v nezákladnější

kvalitě. Projevem této kvality je klidná reakce na zalití obličeje vodou, na potopení při ztrátě rovnováhy a ovládání vyrovnávacích pohybů souvisejících s vnímáním vodního prostředí. Podle Čechovské jednoduché pohyby v aqua-aerobiku v mělké vodě nebo v aqua-gymnastice u okraje bazénu může provádět i osoba, která neumí plavat ve smyslu záběrových pohybů. Měla by ale pokračovat v plaveckém rozvoji dále k bezpečnému zvládnutí vodního prostředí i v hloubce (obr. 1, 2) (ČECHOVSKÁ, 2003).

2.6. AQUAFITNESS

2.6.1 Původ aquafitness a možnosti použití

Aquafitness je z anglického slova: aqua-voda, fitness „to be fit“ – být v tělesné a duševní rovnováze. FIT znamená i F-frekvence (z hlediska kondičního zaměření se doporučuje frekvence tréninkových jednotek 3-5x týdně v kombinaci s aerobními aktivitami na suchu), I-intenzita (vybrat vhodné zatížení s ohledem na sledovaný cíl a úroveň pohybové výkonnosti), T-time, čas (délka trvání tréninkové jednotky se odvíjí od zaměření a úrovně cvičenců, minimální doba je 20 min) (ĎURECHOVÁ, 2005).

REISCHLE (1997) jednoduše charakterizuje aquafitness jako příjemný pohyb ve vodě, spojený s tréninkem, hrou, učením a zkoušením různých pohybů ve vodním prostředí (REISCHLE, 1997). BENČURIKOVÁ se zabývá ve své práci aplikací prvků aquafitness do základního plavání na školách (BENČURIKOVÁ, 2002). Naopak hodnocením účinků cvičení ve vodě u studentů vysokých škol se zabývá ONDRUŠOVÁ (2004).

Pojmem aquafitness se rozumí kompletní tělesný trénink ve vodě, který svým způsobem provádění a intenzitou zátěže působí jako prevence a podpora zdraví. Jde o pohybové aktivity převážně aerobního charakteru, které mohou být doprovázeny hudbou. Tento program „zdravého pohybu ve vodě“ vypracovala v USA Mary Sandersová - účastnice olympijských her a docentka na univerzitě v Renu v Nevadě. Velkou výhodou aquafitnessu je, že se při něm používají takové pohyby, které je schopen provádět každý člověk bez ohledu na věk, fyzickou výkonnost a plaveckou způsobilost. Cvičební program je sestavován podle schopností a dovedností cvičenců a proto může cvičit společně skupina mladších i starších lidí. Cvičení je také vhodné pro rizikové skupiny (jedince po úrazech, operacích – především pohybového aparátu, zdravotně oslabené jedince, těhotné a ženy po porodu) (DARGATZ, 2003).

MUCHOVÁ (2004) zpracovala pozitivní efekty cvičení ve vodě oproti tréninku na suchu:

1. Snížení nadváhy – vztlakovým účinkem vody je tělesná hmotnost redukována na minimum a dochází k odlehčování kloubů (snížení hmotnosti souvisí s hloubkou ponoření).
2. Terapie po operacích – voda nadnáší tělo a snižuje rychlost pohybů (cvičení je vhodné začít až po domluvě s lékařem).
3. Zlepšení prokrvení organismu – hydrostatický tlak působí na celé tělo, stlačuje cévy a způsobuje větší příliv krve do plic, tím podporuje ventilaci a zlepšuje dýchání a výměnu plynů v organismu.
4. Zvýšení spotřeby energie – voda má přibližně 25x větší vodivost než vzduch a při tréninku vydatněji ochlazuje organismus. Z důvodu udržení teploty těla způsobuje voda zvýšení energetického výdaje.
5. Současné zapojení svalstva horních a dolních končetin – funkce hybného aparátu se tak zlepšuje bez velké námahy.
6. Možnost tréninku vybraných svalových skupin (např. biceps a triceps)
7. Zpomalení pohybů odporem vody umožňuje jejich přesné provedení – zpomalení pohybů využívají sportovci ke zdokonalení speciálních zručností (např. v tenisu technika forehand, v boxu přímý úder).
8. Nízké riziko úrazů i riziko přetížení kardiovaskulárního systému – ve vodě nezatěžujeme klouby, svaly a cvičíme bez nárazů.
9. Masáž kůže – voda podporuje prokrvování kůže, vazivové tkáně a svalstva. V těle tak probíhá rychlejší odbourávání zplodin po svalové zátěži.
10. Psychosomatický vliv – zvýšení imunity, odolnosti, kompenzace stresu, odreagování se, snížení pocitu úzkosti a deprese, regenerace sil, zvýšení sebedůvěry a využití pozitivní vlivů endorfinů (hormonů vznikajících ve těle vlivem pohybové činnosti) pro pocit spokojenosti (MUCHOVÁ, 2004).

ADAMIOVÁ-RODRIGUEZOVÁ (2005) uvádí pět složek tělesné kondice, které procvičíme při aquafitnessu. Všechny jsou stejně důležité a musí být ve správné rovnováze.

1. Svalová síla – maximální síla vyvinutá svaem nebo skupinou svalů proti odporu.
2. Svalová výdrž – schopnost pokračovat ve fyzické aktivitě i přes svalovou únavu.
3. Aerobní kapacita – zdatnost srdečního a dýchacího systému. Čím náročnější jsou pohyby při cvičení, tím více kyslíku je nutné dovést do svalů, aby vytvořily energii

potřebnou k provedení cviku. Tak se trénuje funkce srdce a plic a zvyšuje aerobní kapacita.

4. Pružnost a mobilita kloubů – schopnost svalu napnout se do maximální kapacity a pohybovat částmi těla kolem kloubu v celém rozsahu pohybu.
5. Stavba těla – tělo potřebuje určitý objem tuku (u mužů asi 5 % tělesné hmotnosti, u žen až 15 %). Trénováním svalové síly a vytrvalosti zvyšujeme objem netučné tkáně (svaly, kosti, orgány, pojivové tkáně), oproti tomu posilováním aerobní kapacity podporujeme využití tuku. V důsledku toho dosáhneme pak optimálního poměru mezi netučnou a tukovou tkání (ADAMI, 2005).

2.6.2 Světové hnutí Aqua-Fitness a Aqua-Fitness v České republice

Zakladatelkou mezinárodního hnutí aquafitness se stala před dvaceti lety Charlene Kopansky – kanadská prezidentka mezinárodní asociace Aqua-Fitness. Sjednocené názvosloví aqua-fitness zavedla v průběhu desítek let do většiny států celého světa a dodnes podporuje světové organizace stejného názvu ve vzájemně prospěšné atmosféře a spolupráci.

Koncem 90. let začali také v České republice první instruktoři pociťovat potřebu obohatit aquaerobik o náčiní a nové cviky. Mnozí z nich přicházeli na vlastní cviky, avšak neuměli je pojmenovat a nebo logicky propojit s aquaerobikem. Dosavadní názvosloví pro gymnastiku a několik původních názvů z aquaerobiku nestačilo rozlišit mnoho cviků ve spojení s dovednostmi. Některé povely bylo obtížné vyslovit nebo popsat a tak nezbyvalo než cviky předvést. V roce 2004 předložila zakladatelka Aqua-Fitness Academi Romana Mlčochová sjednocené názvosloví a tento systém podložila výzkumem. V Kanadě pak téhož roku sjednotila názvosloví aquafitness s ostatními světovými organizacemi. Jako první získala dvě akreditace Ministerstva mládeže a tělovýchovy v ČR. Pod jejím vedením byl uveden do praxe nový směr Aqua-Fitness Program, který zařadila do světového vzdělávacího systému Aqua-Fitness (MLČOCHOVÁ, 2007, on-line).

Dnes moderní termín Aqua-Fitness Program spojuje a využívá základy cvičení na suchu, tanec, jógu, bojové styly nebo skupinovou jízdu na stacionárních kolech ve vodě. Je to program s pevnými pravidly chráněný národním autorským právem. Spojil bezpečnost, cvičení, regeneraci a zábavu do lekcí, nebo celých sportovně animačních programů u vody. Oblíbenost tohoto hnutí sledujeme čím dál více nejen v plaveckých bazénech, ale i na

koupalištích, rekreacích nebo v lázních. Tento směr je využívám širokou veřejností v ČR. (MLČOCHOVÁ, 2007, on-line).

Z hlediska zaznamenané stoupající oblibě vodních aktivit lze předpokládat jejich další vývoj a rozšíření forem motorické činnosti ve vodě. Příkladem může být v současné době objevující se aquabike (MUŽÍK, 2008).

2.6.3 Podmínky realizace aquafitness

Základními podmínkami pro úspěšnou realizaci pohybových aktivit aquafitness je vhodná hloubka vody od 120 cm (v závislosti na výšce cvičícího). V mělké vodě dosahuje úroveň hladiny od pasu po prsa, v přechodové vodě od prsou po ramena a v hluboké vodě je hloubka vody vyšší než výška cvičence. Teplota vody by měla být v rozmezí 28 – 32 stupni Celsia. Obvyklá teplota vody veřejných bazénů je 26 stupňů Celsia nebo méně. Podle zaměření pohybové aktivity, hlavně při sledování relaxačního a zdravotního cíle, může být teplota vody ještě teplejší, ale vždy musí být nižší o několik stupňů než tělesná teplota (LABUDOVÁ, 2005).

Dalším předpokladem pro cvičení aquafitness je neklouzavé dno bazénu. Po celou dobu tréninku by měl cvičenec cítit pod nohama pevnou oporu, která mu zajišťuje pevný postoj a bezpečnou chůzi. Tuto jistotu mohou zajistit speciální boty do vody, které nekloužou a zároveň chrání chodidla před poraněním. Hodinu aquafitness učiníme zajímavější používáním různých náčiní a pomůcek (MUCHOVÁ, 2004).

Při aquafitness hraje důležitou roli hudba. Pomáhá vytvářet atmosféru, působí motivačně, stimuluje psychiku a navozuje příjemné pocity spojené se cvičením. Je vhodné vybrat si hudbu s výrazným rytmem, jelikož rytmus určuje rychlost cvičení. Mezi jednotlivými písněmi by neměly být pauzy, cviky by měly navazovat jeden na druhý. Nepřetržitý pohyb zvyšuje vytrvalost, čímž se posiluje oběhový systém. Rychlost písňe se měří podle počtu taktů za minutu. Pro aquafitness se hodí rychlost v rozmezí 125 - 150 taktů za minutu, ale závisí také na hloubce, ve které cvičíme. Čím je hlubší voda, tím volíme pomalejší tempo, protože cviky se stávají obtížnějšími (DOČEKALOVÁ, 2001).

Optimální frekvence tréninku je 3 – 4krát týdně minimálně 40 minut. Mezi jednotlivými dny musí být přestávky na regeneraci. Vhodnými regeneračními aktivitami, které napomáhají rychlejšímu odbourávání škodlivých látek jsou sauna, masáž, horká koupel, uvolňovací a protahovací cvičení (DROTÁROVÁ, 2003).

Intenzita tréninku se řídí výkonností. Na základě výkonnosti stanovujeme buď minimální nebo optimální program. Minimální program se skládá ze dvou až tří tréninků týdně, mezi nimiž by měla být přestávka jeden až dva dny. Po čtyřech týdnech tréninku se zvyšuje intenzita i délka cvičení. Celkově by měl minimální program trvat 12 týdnů. Pokud trénujeme pravidelně a poctivě, výsledky se projeví i při zátěži v běžném životě. Optimální program navazuje po 12 týdnech. Trénink probíhá již 4krát týdně, trvá až 80 minut a využívají se nejrůznější pomůcky ke zvýšení odporu vody. Intenzita zátěže se řídí cílem, kterého chceme dosáhnout (DARGATZ, 2003).

2.6.4 Pomůcky pro aquafitness

Výhodou aquafitness je, že může využívat širokou škálu pomůcek zpestřujících vlastní činnost. Pomáhají zvýšit odpor vody a tím zvýšit účinnost cvičení. Mezi pomůcky využívající vztlak vody patří vše, co plave na hladině. Ve vodě procvičujeme všechny svalové skupiny, jejichž procvičení je na suchu obtížné. Jejich výhoda spočívá především v možnosti individuální regulace zatěžování, rychlejšího rozvoje svalové síly a efektivnějšího zpevnění a formování těla (ČECHOVSKÁ, 2003).

Rozlišujeme pomůcky:

- Využívající vztlaku vody – používají se vertikálně proti vztlakové síle (opačně než např. činky na suchu), patří sem vše, co plave na hladině. Dále se rozlišují podle různé míry odporu.
- Určené k nadnášení – jsou obvykle stejné jako pomůcky využívající vztlak vody, rozdíl je v používání. Jsou určeny k tomu, aby nás nadnášely.
- Unášecí – na rozdíl od plovoucích pomůcek pohybujících se pouze svisle se mohou tyto pohybovat každým směrem, zvyšují povrchovou plochu části těla, čímž zvyšují i její odpor (ADAMI, 2005).

Nejčastější používané aquapomůcky:

- Vodní rukavice (aqua gloves) – unášecí pomůcka pro vykonávání speciálních záběrů (sculling).
- Vodní pás (aquajogger) – zapíná se okolo pasu, pomáhá udržet rovnováhu při tréninku v hluboké vodě.
- Pěnový válec „slíž“ (woggle) – nadlehčovací pomůcka oblíbená pro svou univerzálnost.

- Plavecké desky (board) – nadlehčovací pomůcka k udržení rovnováhy a posílení horních i dolních končetin.
- Vodní činky (aqua dumbbell) – nadlehčovací pomůcka k posílení horních končetin.
- Step do vody (aquastep) – používá se v mělké a přechodové vodě při aquaerobice.
- Vodní návleky (buoyancy cuffs) – připínají se na suchý zip nad kotníkem, zvyšují svalovou sílu dolních končetin (LABUDOVÁ, 2005).

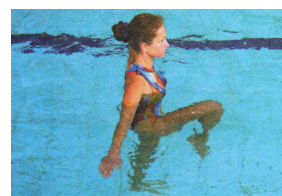
3.7. DRUHY AQUAFITNESS

3.7.1 Aquawalking

Touto pohybovou aktivitou se rozumí chůze ve vodě. Realizuje se v mělké až přechodové vodě, jde o formu cvičení, která se používá především po úrazech jako rehabilitační a regenerační prostředek. Jako trénink je aquawalking vhodný pro lidi s nadváhou, revmatiky, pacienty s artrózou a také rekreační sportovce. Stupeň námahy souvisí s hloubkou vody, frekvencí pohybů a délkou trvání pohybů. Při chůzi ve vodě aplikujeme krátké kroky, dlouhé kroky, zakopávání, předkopávání a vysoký poklus. Vhodné je také přidat běžecký typ pohybu paží. Tyto techniky se mohou používat i při snížené kloubní pohyblivosti (obr. 3, 4) (LABUDOVÁ, 2005).



Obr. 3 Lunge, paže řezání vody



Obr. 4 Knee up, upažit

3.7.2 Aquajogging

Sportovní aktivita běh ve vodě se dostala z Ameriky do Evropy v rámci takzvané druhé vlny fitnessu. První vlnu rozvinul v 80. letech američan Glen McWaters – trenér americké námořní pěchoty, který se vrátil z Vietnamu se zraněnou nohou. Běh ve vodě aplikoval ve svém bazénu jako součást rehabilitace. Vyvinul takzvanou „mokrou vestu“, která mu umožnila správnou polohu těla v hluboké vodě. Později tuto vestu zdokonalil na nadlehčovací pás – aquajogger. Aquajogging cvičíme jak v mělké a přechodové vodě, tak ve hluboké vodě. V mělké a přechodové vodě je vhodné používat protiskluzovou obuv, v hluboké vodě je nutný aquajogger. Bez kontaktu se dnem jde o formu tréninku oběhového systému, kdy jsou minimálně zatěžovány klouby. Tělo je ve vodě téměř beztlížné, tělesná hmotnost se redukuje o 90 %. Z tohoto důvodu je trénink účinný pro osoby s nadváhou. Běh ve vodě má nezastupitelné místo v rámci rehabilitace po sportovních zraněních, zejména dolních končetin. Není nutné se učit nové pohyby, protože jsou stejné jako při normálním běhu, pouze se musíme přizpůsobit vodnímu prostředí (obr. 5). Svalstvo při aquajoggingu není pod trvalým napětím, ale podléhá rychlému střídání stavů napětí a uvolnění (MUCHOVÁ, 2004).



Obr. 5 Houpací koník

3.7.3 Aquaerobic

Aquaerobicem nazýváme speciální kondiční trénink v různé hloubce vody s hudebním doprovodem. Rychlost hudby je různá podle zdatnosti cvičenců a charakteru cvičební jednotky. Na volbě hudby velmi záleží, neměla by být pouhou kulisou, ale nezbytnou součástí. Za normální tempo se považuje rychlost rychlé chůze. Při výběru hudby na aquaerobic se doporučuje 90 - 128 nebo 140 - 160 BMP (z anglického beat per minut), tzn. počet úderů za minutu. Než začneme cvičit aquaerobic měli bychom zvládnout adaptaci na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, vzpřímený postoj a pevné držení těla a sculling (osmičkový pohyb rukama v hluboké vodě k udržení rovnováhy) (ČECHOVSKÁ, 2003).

Hodinu aerobiku pro začátečníky realizujeme v mělké a přechodné vodě, kdy se pohybujeme v hloubce po prsa. Využíváme základní prvky jako je walking (chůze), jogging (běh), kicking (kopy), jumping jack (výskoky), scissors (nůžky), kyvadlo a koníky (obr. 6, 7). Cvičení v hluboké vodě je vhodné pro středně pokročilé až zdatné jedince. Liší se tím, že se nedotýkáme dna. Je nutné použít nadnášecí pomůcky, tzn. aquajogger, vodní činky nebo vodní nudle. MUCHOVÁ zařazuje jako jednu z forem aquaerobicu také aqua step aerobik. Jedná se o výskoky na step a seskoky ze stepu. Kroky ve vodě jsou prováděny s odrazem. Cílem je zvýšit intenzitu cvičení a udělat hodinu pestřejší (MUCHOVÁ, 2004).

Při energetickém výdeji je třeba doplňovat tekutiny a to i v případě bez pocitu žízně. Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu. Umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování škodlivých látek z těla. Naopak nedostatek tekutin snižuje celkovou výkonnost organismu, tzn. i výkonnost duševní. To pak vede k vyšší únavnosti, poruše ledvin, k bolestem hlavy, kloubů apod. Proto před, během i po hodině aquaerobicu je třeba dostatečně pít, aby nedocházelo ke snížení nebo zástavě pocení a nebyl narušen termoregulační mechanismus. K pití se doporučuje vlažný mírně slazený čaj (ovocný, bylinný, zelený), neperlivá voda s obsahem magnézia a pro zlepšení výkonnosti iontové nápoje (ŠKORPIL, 2003).

Voda při tréninku pomáhá těmito způsoby:

1. Ochlazuje tělo pocením.
2. Účinkuje v procesu růstu svalů.
3. Napomáhá při shazování tuku. Během nízkokalorické diety voda zlepšuje schopnost jater metabolizovat tuk na energii.



Obr. 6 Rocking, upažit



Obr. 7 Upažit zevnitř, předpažit, tlesk

2.7.4 Aquagymnastika

Gymnastika ve vodě obsahuje různé prvky gymnastiky, plavání, skoky do vody, nebo synchronizované plavání. Jde o jednoduché cviky, které jsou základem pro další formy ve vodním prostředí. Cvičení se zaměřuje na správné držení těla, rozvoj kloubní pohyblivosti, pohybové hry ve vodě, relaxaci a do určité míry i rehabilitační cvičení. Programy aquagymnastiky jsou vhodné pro jednotlivce i skupiny, přizpůsobujeme je ve věku, funkční zdatnosti a plavecké úrovni. K navození příjemné atmosféry můžeme použít hudební doprovod. Gymnastiku ve vodě bychom mohli využít ve školách jako vhodný motivační faktor pohybové aktivity ve vodě pro získání základních plaveckých zručností. V praxi se osvědčilo zařazení prvků gymnastiky ve vodě v rámci hodiny zdokonalovacího plaveckého výcviku v délce trvání 5 – 8 minut (LABUDOVÁ, 2005).

Základem aquagymnastiky je pohybové školení. Takto nazýváme dodržování zásady nácviku uvědomělých, účinných a co nejdokonaleji esteticky prováděných pohybů (obr. 8, 9). Záměrem cvičení je pohybový rozvoj organismu s cílenou kultivací pohybu těla jako celku. Právě aquagymnastika nám nabízí možnost osvojit si správné pohybové stereotypy důležité ke vzpřímenému držení těla, k rovnováze a k uvědomění si základních pohybů v sestavě. Uvědomovací cvičení je předpokladem pro tvůrčí podněty k vlastní pohybové improvizaci (MUŽÍK, 2008).



Obr. 8 Cvičení dolních končetin



Obr. 9 Cvičení dolních končetin

2.7.5 Aquapower

Aquapower označuje posilování ve vodě, jenž je součástí každé hodiny aquafitness v hlavní části. Trvá 10 - 20 minut, ale můžeme ho zařadit i jako samostatný trénink v rozmezí 15 - 40 minut. Doba posilování se odvíjí od výkonnosti cvičenců, jejich subjektivního pocitu a také teploty vody. Pro posilování je optimální teplota voda 30 stupňů Celsia. Skutečností je, že při posilování ve vodě voda sama působí jako závaží. Větší zatížení dosáhneme zvětšením plochy záběru, k čemuž často využíváme plavecké rukavice, desky, vodní činky apod.

Posilováním ve vodě harmonicky posilujeme svalstvo, při pohybech zapojujeme současně agonistické i antagonistické svaly. Aquapower má uplatnění ve výkonnostním sportu v přípravném tréninku nebo při formování postavy v rámci aquafitness. Jako doprovod a povzbuzovací prostředek je možné použít hudbu.



Obr. 10 Upažit, upažit níže



Obr. 11 Relaxace, vznášení

Posilování podle zaměření rozdělujeme na posilování bez pomůcek, s pomůckami, posilování ve dvojici a posilování u okraje bazénu (obr. 10, 11). Aquapower můžeme zaměřit kromě posilování svalových párů i na celkové posílení kosterního svalstva (LABUDOVÁ, 2005).

2.7.6 Aquabike

Aquafitness Bike je v současné době populární skupinové cvičení využívající kombinace jízdy na stacionárních kolech ve vodě a prvků aquafitness. Díky speciálně nastavitelným kolům ho lze aplikovat v různé hloubce. Doporučená teplota vody je 26 – 28 stupňů Celsia. Jízda se může pomocí vody provádět s větší intenzitou a zátěží po delší dobu. Pohyby při šlapání vytváří velkou turbulenci a odpor a tím aktivně masírují a prokrvovávají svaly. Cvičení velmi pomáhá při arthritidě a celulitidě. Pokud chceme zatížit svalové skupiny paží a horní poloviny trupu, můžeme lekci doplnit vodním náčiním. Aquafitness Bike je rychlým a účinným prostředkem ke zlepšení kondice nebo zdravotního stavu. Není však vhodný pro osoby s epileptickými záchvaty, dnou, záněty ledvin a močových cest, s atopickým onemocněním a rizikovým těhotenstvím) (MLČOCHOVÁ, 2007, on-line).

2.7.7 Formy her při aquafitness

Hry by v aquafitness neměly rozhodně chybět, jejich výběr závisí na věku cvičenců, zdravotním stavu a fyzické výkonnosti. Zařadit do hodiny je můžeme až po několikahodinovém tréninku, kdy se cvičenci seznámili s vodou i navzájem mezi sebou. Hry pomáhají překonat strach z vody, přinášejí mnohostranné zážitky a připravují hráče na neobvyklé formy pohybu. Při tréninku vyžadujeme koncentraci a přesnost pohybů, při hrách se uplatňuje především spontánnost a rychlá reakce. Pomocí vhodné hry, lze v závěru tréninku, kdy přichází únava, mobilizovat rezervy cvičenců. Získávají také chuť absolvovat následující cvičební hodinu. Hry mohou být podle DARGATZE (2003) buď nesoutěživé nebo soutěživé.

Příklady nesoutěživých her:

- Posouváme míč položený na hladině po bazénu pomocí hlavy, ramen, nohou nebo kolen. Na povel měníme části těla, kterými míč posunujeme.
- Nohou přidržujeme na dně plovací destičku, frisbee nebo tyč. Se spoluhráčem si vyměňujeme předměty tak, aby nevyplavaly na hladinu.
- Po hladině bazénu jsou libovolně rozmístěny nejrůznější předměty. Cílem hry je přejít nebo přeběhnout z jednoho konce bazénu na druhý, aniž se hráč některého z předmětů dotkne. Hráči běhají samostatně nebo ve dvojicích s otevřenýma nebo zavřenýma očima.

Příklady soutěživých her (štafetové hry pro dvě nebo více skupin):

- Hráči jednoho družstva se postaví do zástupu na kraj bazénu. První má míč. Na povel si hráči předávají míč přes hlavu, až ho dostane poslední. Ten běží s míčem dopředu, postaví se jako první a míč znovu předává dozadu. Vítězí družstvo, které se tímto způsobem první dostane na druhou stranu bazénu. Měníme způsob předávání míče například pod rozkročenýma nohama nebo střídavě pod nohama a nad hlavou.
- Hráči se volně pohybují ve vodě. Vedoucí hry zavolá číslo a hráči musí vytvořit stejně početné skupiny (například zavolá-li vedoucí tři, musí hráči vytvořit trojice). Hráč, který se nepřipojí, vypadává ze hry.
- Hráči vytvoří dvě řady proti sobě, jedni jsou „červení“, druhí „bílí“. Vedoucí hry vyvolá jedno z družstev. Vyvolaní hráči mají za úkol chytit co nejvíce hráčů z protějšího družstva. Utíkající hráči se snaží co nejrychleji dosáhnout okraje bazénu. Když se jim to podaří, jsou zachráněni. Všichni chycení hráči přecházejí do opačného družstva (DARGATZ, 2003).

Ve vodě lze hrát stejné hry jako na suchu, výběr záleží na trenérovi. Je třeba myslet na to, že voda mění průběh hry tím, že zpomaluje pohyby. Proto musíme někdy upravit pravidla nebo stanovit nová. Rozhodnutí také závisí na situaci, počtu spoluhráčů a pomůckách, které máme k dispozici. Důležité je vyzkoušet her co nejvíce, abychom získali větší důvěru k pobytu ve vodě (ČECHOVSKÁ, 2008).



Obr. 12 Hry ve vodě



Obr. 13 Hry ve vodě

2.7.8 Aquastretching

Jde o fázi cvičebního programu, která je nejvhodnější pro udržení a zlepšení celkové ohebnosti, tzn. schopnosti pohybovat se v příslušných kloubech v určitém rozsahu pohybu. Dostatečná ohebnost je důležitá pro celkovou pohyblivost těla a pro zmírnění rizika úrazů. Ztráta ohebnosti může vyústit k neschopnosti vykonávat běžné denní činnosti (DOČEKALOVÁ, 2001).

Stretching ve vodě provádíme v přípravné části hodiny, v závěru hodiny nebo jako samostatný trénink. Je zaměřený na protažení a uvolnění svalů celého těla, na získání rovnováhy svalů fázických (s tendencí ochabnutí) a tonických (s tendencí zkracování). Fázické svaly posilujeme, tónické protahujeme (LABUDOVÁ, 2005).

Při strečinku by minimální teplota vody měla být 30 stupňů Celsia. Skupiny svalů, které protahujeme se snažíme ponechat celé cvičení pod vodou, aby neochladly a zároveň abychom mohli využít účinky vody. K udržení teploty těla ve vodě můžeme při protahování horních končetin zapojit i pohyby dolních končetin (aquawalking). Protahovací cvičení zařazujeme postupně od hlavy až k dolním končetinám. Aquastretching realizujeme samostatně, ve dvojicích nebo u okraje bazénu (obr. 14) (ŠTULRAJTER, 2002).



Obr. 14 Stretching

ALTER (1999) ve své publikaci upozorňuje, že aquastretching je nutné provádět správnou technikou, bez pocitu bolesti, aby nedocházelo k poranění v průběhu samostatného protahování. Rozlišuje pět druhů stretchingu: statický, dynamický, pasivní, aktivní a proprioceptivní. Nejčastěji při aquaerobiku cvičíme stretching statický, při kterém je sval protahován do krajní polohy, kde nastává výdrž. Protažení pomáhá psychická koncentrace na protahovanou oblast a zdůrazněný výdech. Sval se lépe uvolňuje, protože se zvyšuje potřeba přísunu kyslíku do svalu (ALTER, 1999).

ŠKORPIL (2003) doporučuje 8 bodů jak správně provádět statický stretching:

1. Zahřát svaly před protahováním a to cvičením v nízké intenzitě.
2. Pomalu protahovat sval až na hranici bolesti.
3. Vydržet v této poloze 7 - 30 vteřin.
4. Během cvičením vědomě snižovat napětí v protahovaném svalu.
5. Pravidelně dýchat.
6. Po ukončení cvičení uvolnit sval na cca 10 vteřin.
7. Body 2-6 opakovat nejméně třikrát.
8. Pořadí cviků volit systematicky, např. od hlavy k nohám (ŠKORPIL, 2003).

2.7.9 Rehabilitace s aquafitness

Pohybová terapie ve vodě je neoddělitelnou součástí rehabilitačních cvičení. Chápeme ji jako podpůrné opatření k ostatním formám terapie. Díky odporu vody a vztlakové síly se mohou snadno a bezbolestně pohybovat i pacienti s postižením pohybového aparátu, tj. svalstva a páteře, kloubů a s nadměrnou hmotností. Velmi důležitá je teplota vody, která by měla být nižší než teplota těla v rozmezí 28 až 32 stupňů Celsia. Za pomoci vztlakové síly vody můžeme začít s terapií dříve než na souši. Rehabilitace začíná v hluboké vodě a postupně se zvyšuje zátěž v čím dál mělčí vodě. Při cvičení se používají různé druhy chůze – čapí krok, chůze na špičkách, po patách, chůze v podřepu a chůze s výpadovými kroky. V pozdějším stádiu přidáváme i chůzi po schodech. Pak následují i skoky a protahovací cvičení. Postupně zátěž zvyšujeme a zmenšujeme hloubku vody. Terapie ve vodě je velmi účinná pro sportovní poranění, zejména při poranění menisku, Achillovy šlachy a ostatních vazů. Vhodná je i při léčení skoliózy, lordózy nebo Scheuermannovy nemoci. Ve vodě lze rehabilitaci začít velmi brzy a bez nebezpečí (MUCHOVÁ, 2004).

Voda má také pozitivní psychologické účinky. Obtékající voda provádí mírnou masáž zatěžovaného svalstva. Pacienti s operovanými meziobratlovými ploténkami a i jinými poruchami pohybového aparátu mívají strach z pohybu. Pobyt ve vodě jim tento strach pomáhá překonat. Pohybové aktivity ve vodě mají z psychologického hlediska i další pozitiva. Voda například dokáže skrýt nadváhu, nedokonalé proporce a drobné nedostatky na těle (NOVOTNÁ, 2006).

3 CÍLE A ÚKOLY

3.1 Cíl práce

Hlavním cílem předkládané bakalářské práce je vytvoření a ověření výukového modelu na základě aquafitness programu pro posluchače kombinovaného studia Oddělení výchovy ke zdraví na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.

Jako dílčí cíle jsme vymezily:

- charakteristiku zdraví a zdravého životního stylu,
- profil oboru „Výchova ke zdraví“ na vysokých školách,
- vymezení vzdělávací oblasti „Člověk a zdraví“,
- vytvoření výukového programu z oboru pohybových aktivit ve vodním prostředí
- ověření programu v praxi

3.2 Úkoly práce

- provedení obsahové analýzy širokého publikačního materiálu,
- objasnění zvolené tematiky v souvislosti s problematikou zdraví a zdravého životního stylu,
- definování odborných pojmů (výchova ke zdraví, člověk a zdraví, pohybové aktivity, aquafitness programy apod.),
- vytvoření výukového modelu na základě získaných teoretických znalostí pro vymezenou věkovou kategorii,
- ověření realizovatelnosti tohoto programu v praxi,
- zpracování metodického materiálu formou DVD prezentace,
- diskuse k dílčím ukazatelům,
- stanovení závěrů a doporučení do praxe.

3.3 Odborné otázky

1. Lze sestavit cvičební program na základě aquafitness pro posluchače kombinovaného studia výchovy ke zdraví?
2. Bude vytvořený model cvičení realizovatelný v praxi?

4. PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Metodika

V teoretické části práce jsem využila metodu obsahové analýzy a syntézy odborného textu. Zdrojem této analýzy byly nejen monografie, ale též odborné časopisy a citační materiály odborného charakteru elektronicky přístupné. Záměrně jsem se vyhnula metodě literární rešerše a zůstala jen v pozici komparativního charakteru.

V praktické části je aplikována metoda základního experimentálního šetření. Za tímto účelem jsem provedla sběr, utřídění a následné vyhodnocení dat. Vzhledem k tomu, že práce záměrně není výzkumného charakteru, nejsou použity pro vyhodnocování dat žádné statistické metody, ale pouze metoda pozorování a řízeného rozhovoru. Celé šetření bylo vedeno jen za účelem sestavení výukového programu a ověření jeho realizovatelnosti v praxi.

4.2 Charakteristika souboru

Sledovaným vzorkem byli posluchači kombinovaného studia oboru Výchova ke zdraví program specializace v pedagogice, 3. ročník. Výběr vzorku nebyl proveden metodami vědeckého výzkumného šetření (metoda náhodného výběru - losování), neboť celá předkládaná práce nemá charakter výzkumu. Sledovaný vzorek byl vybrán účelově s cílem ověření realizovatelnosti (proveditelnosti) výukového programu v praxi. Záměrně jsem použila k šetření posluchače uvedeného oboru, protože předpokládám, že jejich samotnou volbou tohoto typu studia jsou jistou minoritní skupinou.

Celkový počet posluchačů stávajícího třetího ročníku kombinovaného studia, studijního programu specializace v pedagogice, obor výchova ke zdraví tvoří 35 studentů. Z výše zmiňovaných posluchačů absolvovalo experimentální šetření 34 probandů, 1 absolventka neprošla z důvodu těhotenství.

POUŽITÝ VZOREK TVOŘILO	34 STUDENTŮ
<i>Ve věku od 21 do 55 let věkový průměr tudíž činil</i>	32 let
<i>Ze sledovaného vzorku bylo</i>	25 žen, 9 mužů
<i>Ženy se pohybovaly ve věkovém rozmezí 21 – 55 let, jejich průměr činil</i>	32 let
<i>Muži se pohybovali ve věkovém rozmezí 26 – 46 let, jejich průměr činil</i>	33 let

4.3 Organizace experimentálního šetření

Výukový program jsem sestavila na základě praktických dovedností a teoretických znalostí získaných studiem oboru výchovy ke zdraví a svým osobnostním zaměřením. Následně byl tento program ověřen v praxi.

Jelikož v rámci svých sportovních aktivit navštěvuji Sportovní a relaxační centrum Factory Pro v Českých Budějovicích, zvolila jsem ke cvičení výukového programu zdejší bazén. Výhodou tohoto bazénu je pozvolný vstup do vody a teplota vody, která dosahuje až 30 stupňů Celsia. Z tohoto důvodu je vhodný i ke cvičení aquafitness. I přesto, že do centra docházím na aquaerobic, s vedením hodiny nemám zatím žádné zkušenosti. Oslovila jsem proto místní lektorku a požádala ji o spolupráci při ověření svého cvičebního programu.

Se sledovaným vzorkem jsem zahájila cvičební program v polovině měsíce října 2008, přesně 17.10. 2008 v 18.00 hodin, dále pak 31.10., 14.11., 28.11. a 12.12. 2008. Záměrně jsem domluvila termíny vždy v pátek, aby cvičení navazovala na výuku ve škole. S probandy jsme se sešli ve výše uvedeném sportovním centru celkem pětkrát. Experimentální šetření, jak jsem již uváděla, absolvovalo 34 studentů kombinovaného studia a většina z nich se s programem aquafitness setkala poprvé.

Výuková hodina cvičení probíhala v rozsahu 60ti minut. Rozdělila jsem skupinu na dvě poloviny o počtu 17ti probandů. Jedna polovina se rozmístila v prostoru na suchu a druhá zaujala místo ve vodě. Po 30ti minutách se skupiny prostřídaly. Zpočátku bylo nutné cvičit v pomalejším tempu, aby se skupina naučila provádět cviky správným způsobem. To vše se odehrálo pod odborným dohledem lektorky aquaerobicu. Důležitým faktorem byla teplota vody v bazénu a celkově příjemné teplé prostředí. Ze zkušenosti vím, že právě u začátečníků při pomalejším cvičení může dojít k ochlazení některých částí organismu. Z psychologického hlediska se pak může cvičení stát nezábavným, nepříjemným a vzniká nechuť dále pokračovat.

Další lekce aquafitness jsem zařadila s ohledem na školní výuku ve 14ti denním intervalu. Po osvojení správné techniky cvičení jsem začala postupně stupňovat tempo a přidávat další cviky. Sledovala jsem, jak se zkušební vzorek adaptoval. Ve všech lekcích jsem použila vhodnou hudbu pro větší inspiraci a prožitek.

4.4 Vytvoření a aplikace pohybového programu

Z prostudovaných dostupných zdrojů a získaných zkušeností jsem vytvořila rámcový program aquafitness určený k následnému vytvoření cvičební jednotky pro konkrétní skupinu. Při sestavování modelu aquafitness jsem se držela 3 částí, které jsou součástí každé sestavy.

1. Úvodní část (5-10 minut) – WARM UP

- warm up I - rozcvičení, zahřátí, příprava organismu na zátěž,
- warm up II – protažení zkrácených svalů (ministretching).

2. Hlavní část (20-60 minut) – WORKOUT

- protahování velkých svalových skupin,
- rozvoj aerobní vytrvalosti,
- posilování – pro větší intenzitu můžeme použít pomůcky.

3. Závěrečná část (5-10 minut) – COOL DOWN

- relaxace a strečink,
- pozvolné snižování intenzity cvičení,
- snížení tepové frekvence,
- celkové zklidnění organismu.

Soubor cviků zařazených do úvodní části:

1. Rozplavání libovolným stylem, nebo střídání stylů – 100 m.
2. Vzpřímený (základní) postoj, provádíme ve vodě chůzi vpřed po obvodu bazénu, střídavě pohybujeme pažemi.
3. Chůze vzad po obvodu bazénu, střídavý pohyb paží.
4. Vzpřímený postoj, voda sahá po prsa, přebíháme z jedné strany bazénu na druhou po dobu 5 minut.
5. Vzpřímený postoj, voda sahá po prsa, běh (sprint) na místě, zvedáme kolena do takové výšky, aby se stehna s trupem dostávala do pravého úhlu. Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu.
6. Základní postoj, mírně rozkročené nohy, přednožíme nohu, pokrčíme koleno, propneme špičku. Stehna s trupem jsou do pravého úhlu, střídáme nohy. Cvičíme s doprovodem paží, paže se pohybují opačně než nohy (pokrčení přednožmo). Doporučuji zopakovat

- 16krát. Jeden cvik = vystřídání pravé a levé nohy. Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu.
7. Základní postoj, vykročíme levou nohou dopředu, skočíme pravou nohou vpřed a levou vzad. Paže se pohybují opačně. Zopakovat 16krát.
 8. Vzpřímený postoj, paže podél těla, poskoky snožmo na místě, vpřed a vzad (v každé pozici 6krát).
 9. Vzpřímený postoj, běh na místě se zvedáním kolen až k hladině a se zakopáváním. Paže střídáme dopředu a dolů, dlaně v pěst – jako u boxu. Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu.
 10. Základní postoj – stoj spatný, poskočíme do stoje rozkročmo a zároveň přesuneme paže z připažení do upažení. Pohyby paží provádíme pod vodou (jumping jack). Zacvičit 16krát.
 11. Stoj spatný, paže v upažení, pravou nohu přednožíme nataženou, levou rukou se dotkneme špičky nohy. Přednožujeme střídavě levou a pravou. Každá noha 8krát. Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu.
 12. Stoj spatný, levá noha opěrná, pravou unožujeme nataženou co nejvíce k hladině. Ruce jsou v upažení. Střídáme nohy, každá provádí cvik 8krát. Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu.
 13. Protahování zadní strany stehen a lýtek. Chytíme se u okraje bazénu, ruce jsou v předpažení, chodidla přitiskneme ke stěně bazénu a snažíme se propnout nohy.
 14. Protahování lýtek. Jednou nohou výpad vpřed, koleno pokrčené, druhá noha vzadu propnutá, patu tlačíme k zemi. Současně máme ruce v předpažení a protahujeme trup dopředu.
 15. Protahování paží a trupu. Stojíme zády u okraje bazénu. Nohy mírně rozkročené, pažemi se přidržujeme okraje, zakloníme hlavu, trup a pánev tlačíme vpřed (prohnutí v zádech).
 16. Protahování boční strany trupu. Vzpřímený postoj, ruce ve vzpažení, provádíme úklony střídavě na levou a pravou stranu.
 17. Základní postoj, poté zapažíme, dlaně máme ve tvaru misky otočené vzhůru. V zapažení dlaně otočíme obráceně – směrem ke dnu a jdeme do předpažení (Nabírání vody). Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu. Opakujeme 16krát.
 18. Vzpřímený postoj, nohy mírně rozkročené, pokrčíme pravou nohu, koleno vytočíme do strany, špička je za stojnou nohou, ruce jsou v upažení. Střídavě přeskakujeme z pravé na levou nohu. Provádíme 16krát.
 19. Základní postoj, stažené břicho. Vyskočíme a rotujeme tělo doleva a paže doprava, dlaně směřují ke dnu. Střídáme strany (twist jumps).

20. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, ruce v týl, lokty tlačíme dozadu.
21. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, ruce ve vzpažení, protahujeme tělo.
22. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, ruce v předpažení, protahujeme se dopředu, máme kulatá záda.
23. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, hluboký předklon, paže jsou ve vodě.
24. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, provádíme úklony doleva a doprava. Jednou rukou se opíráme, druhou provádíme úklon přes hlavu. Paže vystřídáme.
25. Sedíme na okraji bazénu, pohled na hladinu, provádíme jízdu na kole.

Soubor cviků k zařazení do hlavní části hodiny:

1. Základní postoj, postavíme se na špičky a provádíme sprint na místě. Paže jsou pokrčené v loktech, točíme pod vodou „mlýnek“, dlaně máme v pěst.
2. Základní postoj na levé noze, provádíme poskoky na místě, paže pod vodou se pohybují stejnoměrně – skoky přes švihadlo. Totéž na pravé noze.
3. Základní postoj, skoky snožmo. Kolena lehce pokrčíme a vyskočíme co nejvýše. Paže máme volně podél těla.
4. Vzpřímený postoj, běh na místě, kolena co nejvýše ke hladině, paže v předpažení, střídavě odtlačujeme pomocí dlaní od těla. Střídáme pravá noha, levá ruka a naopak.
5. Základní postoj, pravou nohu pokrčíme v koleni, vytočíme do strany, propneme špičku, stehno tvoří pravý úhel s levou nohou. Paže v upažení. Vše opakujeme levou (pokrčení únožmo). Cvik můžeme provádět i v hluboké vodě za pomoci vodního pásu. Zopakovat 16krát.
6. Vzpřímený postoj – stoj spatný, paže připažené. Poskočíme do stoje rozkročmo a zároveň vzpažíme s tlesknutím nad hlavou. Vrátime se do výchozí pozice a opakujeme 16krát.
7. Vzpřímený postoj, nohy rozkročmo, ruce v upažení. Vyskočíme a při dopadu překřížíme pravou nohu přes levou. Při dalším výskoku nohy zpátky do rozkročení, dalším poskokem křížíme levou nohu přes pravou a opět končíme rozkročmo. Opakujeme 8krát na každou stranu.
8. Stoj spojný, paže v upažení, unožujeme střídavě levou a pravou nohu.
9. Stoj na jedné noze, druhou pokrčíme v koleni a provádíme výkopy vpřed, vzad, do boku. Vystřídáme nohy.
10. Vzpřímený postoj, běh na místě se zakopáváním a předkopáváním, střídavý pohyb paží s roztaženými prsty (řezání vody).

11. Postoj na špičkách, snížíme se do podřepu, provádíme chůzi na místě. Paže provádí střídavý pohyb, dlaně jsou sevřené do pěstí.
12. Stoj spojný, paže v upažení, poskoky s rotací těla vpravo a vlevo (twist jumps). Cvičíme 4krát na každou stranu.
13. Stoj spojný, paže podél těla, s výskokem kop dozadu, střídáme pravou a levou nohu. Cvičíme 4krát na každou stranu.
14. Postoj mírně rozkročmo, paže položíme na plovací destičku, stlačujeme ji pod hladinu a vracíme zase zpět.
15. Postoj mírně rozkročmo v každé ruce držíme frisbee, střídavě předpažujeme a upažujeme proti vodě.
16. Sedneme si na vodní pás, pažemi se přidržujeme, provádíme jízdu na kole. Po chvilce zkusíme bez držení.
17. Dvojice naproti sobě drží dva vodní pásy a střídavě se přetahují.
18. Vzprámený postoj, na kotníky navlečeme gumičku a pokrčené nohy v kolenou předkopáváme do boku, paže v upažení střídavě odtlačujeme od těla.
19. Vzprámený postoj, na kotníkách gumička, co nejvýše zakopáváme, ruce v upažení střídavě odtlačujeme proti odporu vody.
20. Stoj spojný s gumičkou na obou nohách, levá noha opěrná, pravá natažená do přednožení, unožení a zanožení. Vystřídáme nohy.
21. Stabilní postoj, nohy mírně od sebe, pokrčená kolena. V rukou máme vodní činky, držíme dlaněmi vzhůru. Pohyb vychází ze zápěstí, střídavě posilujeme biceps.
22. Stabilní postoj, nohy mírně od sebe, pokrčená kolena. Paže pokrčené před tělem, držíme činky. Upažíme na hladinu a opět se vrátíme do výchozí pozice.
23. Vzprámený sed ve vodě, paže v upažení, v každé ruce držíme destičku. Přednožíme, střídavě krčíme a napínáme nohy.
24. Ze stoje spojného vykročíme levou nohou, skokem pravá vpřed a levá vzad. Paže jsou natažené a pohybují se opačně.
25. Vzprámený postoj, čelem k bazénu, ruce se drží okraje. Stojíme na pravé noze, levou unožujeme co nejvýše a opět přinožíme. Nohy vyměníme.
26. Stoj bokem k bazénu, pravá ruka se drží za okraj, váha na pravé noze. Levou nohu střídavě přednožujeme a zanožujeme. Vystřídáme nohy.
27. Stoj bokem k bazénu, pravá ruka se drží za okraj, váha na pravé noze. Levou nohu pokrčíme v kolenu a přitáhneme co nejblíže k hrudníku a pak zanožíme šikmo vzad. Vystřídáme nohy.

28. Stoj bokem k bazénu, pravá ruka se drží za okraj, váha na pravé noze. Levou nohou kreslíme kruh. Nohy vyměníme.
29. Stoj zády k bazénu, paže se přidržují okraje, nohy pokrčíme v koleni a přitahujeme k tělu.
30. Stoj zády k bazénu, paže se přidržují okraje, nohy jsou napnuté a přednožujeme.

Soubor cviků k zařazení do závěrečné části hodiny:

1. Pomalá chůze dopředu, dozadu, po okraji bazénu s vydýcháním a uvolněním, střídavý pohyb paží
2. Protahování prsních svalů a pletence ramenního. Stoj mírně rozkročmo, v podřepu, ruce v zapažení, spojíme dlaně, zvedáme vzhůru směrem k hladině.
3. Protahování zádočných svalů. Stoj mírně rozkročmo, podřep, podsadíme pánev, spojíme v předpažení dlaně a protahujeme směrem dopředu. Záda jsou vyhrbená.
4. Základní postoj, levou nohu pokrčíme a přednožíme křížem před pravou. Pak vrátíme levou nohu zpět na zem a to samé provedeme pravou. Opěrná noha má propnuté koleno.
5. Vzpřímený postoj, přednožíme pokrčenou jednu nohu, uchopíme pod kolenem a přitahujeme co nejvíce k tělu. Vystřídáme nohy.
6. Protahování přední strany stehna. Zanožíme pravou nohu, pravou rukou se snažíme přitáhnout patu co nejvíce k hýždím.
7. Protahování lýtek. Jednou nohou výpad vpřed, koleno pokrčené, druhá noha vzadu propnutá, patu tlačíme k zemi. Současně máme ruce v předpažení a protahujeme trup dopředu.
8. Protahování zadní strany stehna a lýtek. Stojíme na pravé noze pokrčené v koleni, levou nohu přednožíme, oběma pažemi ji chytíme za kotník a snažíme se ji co nejvíce propnout.
9. Stoj rozkročmo, paže v upažení, kroutíme hlavou zleva doprava a naopak.
10. Stoj spojný, pokrčíme levou nohu v koleni, přednožíme, levou rukou chytíme koleno a unožíme do boku. Pravá ruka je v upažení. Vystřídáme nohy a paže.
11. Základní postoj, provádíme výskoky snožmo a přitom se točíme dokola, zleva doprava a opačně.
12. Stoj rozkročmo, paže spojíme nad hlavou a vytáčíme trup doleva, dopředu, doprava, dozadu a opět doleva. Opakujeme na druhou stranu.
13. Chytíme se u okraje bazénu, rovný postoj, co nejvýše zakopáváme.
14. Stoj rozkročmo, boční předpažení vlevo a vpravo, otáčíme trup za pažemi.
15. Protahování bočních svalů. Stoj rozkročmo, levá ruka v upažení, pravou ukloníme přes hlavu, vytahujeme se z pasu. Vystřídáme strany.

16. Stoj roznožmo v podřepu, kroužíme pánví vpravo a vlevo. Paže jsou mírně od těla.
17. Základní postoj, paže v upažení. Střídavě stoupáme na špičky a na paty.
18. Protážení bederní páteře. Posadíme se na vodní nudli a houpeme se.
19. Protážení pánve. Sedíme na vodní nudli, šlapeme vodu, nebo provádíme jízdu na kole.
20. Vzpřímený postoj, paže v upažení, provádíme „kankánové poskoky“ – přednožujeme střídavě nataženou levou a pravou nohu. Na každou nohu 10krát.
21. Stoj spojný, běh na místě, kolena vytočená do strany. Paže mírně od těla.
22. Jumping jack s rozdílem, že se nevracíme do stoje spatného, ale při doskoku na dno překřížíme nohy. Opět 16krát.
23. Vyplavání na krátký úsek 50-100 m na zádech.
24. Plavání s použitím plavecké desky v rukách nebo mezi stehny.
25. Hry ve vodě.

5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1. Realizovatelnost programu

Smyslem vytvořeného programu bylo vyzkoušet se skupinou probandů co nejvíce prvků zařazených do aquafitness a ověřit jeho realizovatelnost v dané věkové kategorii. Výuková hodina trvala 60 minut. Zkušební vzorek v počtu 34 probandů jsem rozdělila, jak je již výše uvedeno, na polovinu. V úvodu jsem se sama nechala inspirovat lektorkou a zacvičila si ve vodě. Do druhé části hodiny jsem zařadila již vlastní výukový program. Skupinu cvičenců na suchu jsem po 30ti minutách záměrně vystřídala se skupinou ve vodě. Pro zahřátí organismu jsem zvolila jedno kolečko chůze po okraji bazénu. Pak se studenti rozmístili v bazénu a pokračovali jsme během ve vodě. Po zahřátí následoval ministretching. Zaměřila jsem se jak na protažení celého těla, tak i na protažení jednotlivých svalů. Každý cvik jsem prováděla jedenkrát. Po 5ti minutách zahřívání a protahování jsem se ujistila, zda není někomu chladno. Z odpovědí jednoznačně vyplynulo, že díky teplé vodě a vyhřátému okolí bazénu byl čas věnovaný zahřívací fázi dostačující. Přešla jsem tedy k nejdelší – hlavní části cvičení. Na začátku jsme protahovali horní a dolní končetiny. Pak následovalo několik aerobních cviků v rychlejším tempu a posilování. Pro tuto fázi je typická největší zátěž organismu, a tak jsem sledovala, zda se u někoho neprojevuje pocit nevolnosti. Po 20ti minutách jsem již upozorovala u několika probandů únavu. Na dotaz, zda mohu pokračovat, mi odpověděli, že jsou v pořádku. Cvičení probíhalo ještě dalších 25 minut. V závěrečných 10ti minutách jsme snížili intenzitu cvičení, postupně zklidnili dech a přešli k relaxaci. Úplně nakonec jsem zařadila vyplavání a vyzkoušeli jsme hry ve vodě. Obdobným způsobem probíhaly i zbývající 4 výukové jednotky. Každou hodinu jsem zopakovala základní cviky a přidávala další nové. Zároveň jsem podle fyzické kondice probandů zvyšovala intenzitu cvičení.

V 5ti výukových lekcích aquafitness programu se mi podařilo ověřit, že výše uvedené cviky jsou pro danou skupinu zvládnutelné a tudíž použitelné v praxi. Na základě tohoto zjištění mohu konstatovat, že mnou vytvořený rámcový cvičební program je pro vybraný zkušební vzorek studentů realizovatelný.

5.2 Kondiční účinek cvičení

Aquafitness, jak již bylo popsáno v předchozích kapitolách, je velmi zdravý trénink, mnohdy vhodnější než jiné pohybové aktivity. Jedná se o specifický charakter pohybu. Tlak vody zpomaluje tempo cvičení, což vede ke snížení srdeční frekvence. Při pomalejším pohybu zároveň máme možnost lépe procvičit techniku cviků a zvládnout i náročnější sestavy. Dlouhotrvajícím pohybem ve vodě podporujeme oběhový systém a tím zlepšujeme vytrvalost. Použitím pomůcek zvětšujících odpor vody zase procvičujeme svaly celého těla a podporujeme nárůst síly. Ve vodě je nízké riziko úrazů, nedochází k nevhodnému zatěžování kloubů, cvičí se bez nárazů. Vztlakový účinek vody je vhodný při rehabilitačním tréninku, především u poranění dolních končetin.

5.3 Psychologický vliv

Voda je prostředí spojované s čistotou. Cítíme se v ní dobře, jelikož má blahodárné účinky.

Vztlak vody, dechová cvičení, uvolnění svalů při plavání nebo aquaerobicu, to vše podporuje psychickou relaxaci. Každý den jsou na nás kladeny vysoké nároky ve škole, při studiu nebo v zaměstnání. Úkoly plníme v časové tísní, pod vlivem stresu. Při aquafitness jsou orgány lépe prokrvovány a tím dostatečně zásobovány kyslíkem. To vede k celkovému uvolnění organismu. Během cvičení se také zvyšuje tvorba endorfinů, které pomáhají ke zlepšení vnitřní rovnováhy a snadnějšímu zvládnutí stresových situací.

Psychologie ukazuje na důležitý význam her ve vodě. Hry mají jednak motivační účinek a jednak mohou omezit například umíněnost, nadměrnou ctižádost a další negativní vlastnosti. Hráči musí dodržovat přísná pravidla a respektovat vedoucího hry, který přebírá úlohu pedagoga.

Aquafitness také pozitivně ovlivňuje rozpoložení cvičících. Pod hladinou vody se totiž schovají přebytečná kila a drobné tělesné „nedokonalosti“. Voda zbavuje studu, příjemně ochlazuje a tím zabraňuje i nadměrnému pocení. Programy ve vodě s kombinací další terapie nabízí účinný směr redukce váhy.

5.4 Celková odezva klientů – dotazníkové šetření

Výukový program aquafitness, jsem ověřila na zvoleném vzorku, kterým byli studenti 3. ročníku kombinovaného studia oboru výchovy ke zdraví. Mým úkolem bylo mimo jiné i zaznamenat cvičební lekci na přenosné médium (DVD). Program jsem se svými probandy realizovala ve Factory Pro v Českých Budějovicích. Vzhledem k tomu, že bazén není možné uzavřít pro soukromé účely, byli jsme nuceni cvičit za přítomnosti veřejnosti. Přestože nás to nijak neomezovalo, nemohla jsem si v této situaci dovolit pořídit z výukového programu videozáznam. Z tohoto důvodu jsem se společně se studenty 2. ročníku denního studia oboru výchova ke zdraví, zúčastnila hodiny aerobiku v bazénu Základní školy v Borovanech. Požádala jsem lektorku aquafitness o spolupráci, abych mohla cvičit a zároveň natáčet na videokameru. Úmyslně jsem zařadila stejnou sestavu jako se svými probandy, abych mohla porovnat úroveň cvičení. Zpracovala jsem program na přenosné médium a svou lekci ukončila formou řízeného rozhovoru. Diskusi jsem úmyslně rozvinula stejným směrem jako poprvé se svým zkušebním vzorkem. Studenti, přítomní ve výuce aquaerobiku v Borovanech, jsou relativně mladšího věku a proto mě zajímaly jejich názory a případné připomínky. V rozhovoru jsem kladla níže uvedené otázky:

1. Preferujete sportování v přírodě, nebo ve fitnessu?
2. Cvičíte raději v pomalém tempu, nebo vám vyhovují spíše dynamičtější pohyby?
3. Motivuje vás nějaký druh sportu?
4. Už jste se setkali s programem aquafitness? Kdy a při jaké příležitosti?
5. Jaký máte pocit z vody?
6. Máte v oblibě plavání?
7. Chtěli byste si zacvičit aquaerobic?
8. Myslíte si, že aquaerobicem se dá zhubnout?
9. Co od toho očekáváte?
10. Pokud jste již měli možnost vyzkoušet si vodní aerobik, co vás k tomu vedlo?
11. Jaké byly vaše pocity při cvičení?
12. Zvládli jste cvičební hodinu bez větších obtíží?
13. Netrpěli jste nevolnostmi?
14. Nebyla vám při cvičení ve vodě zima?
15. Myslíte si, že jsou zapotřebí základní plavecké dovednosti při aquafitness?
16. Líbilo se vám cvičení s aqua pomůckami? S jakými nejvíce?
17. Měli jste problém se zvládnutím některých prvků? Jakých?
18. Vyzkoušeli jste si tuto sestavu na souši i ve vodě. Kde pro vás byla náročnější?

19. Pociťovali jste v následujících dnech po cvičení únavu, namožení nebo bolest?
20. Líbil se vám celkově sestavený výukový program?
21. Motivoval vás k rozhodnutí, že budete pokračovat?
22. Přineslo vám cvičení ve vodě uspokojivý výsledek, nebo jste měli jiné představy?
23. Co se vám nelíbilo?
24. Máte možnost v místě svého bydliště navštěvovat hodiny aquafitness?
25. Doporučili byste tento program i pro jinou věkovou kategorii, např. pro seniory?

5.5 Diskuse ke zjištěným faktům

Ze zjištěných skutečností vyplynulo, že pod pojmem aquafitness si většinou každý představí pouze aquaerobic. Co všechno tento program zahrnuje, jsem se proto snažila objasnit a názorně předvést ve svém výukovém programu. Ne všichni ze zvoleného zkušebního vzorku studentů měli možnost se s aquafitness setkat. Začínali tudíž poprvé a jejich dojmy byly různé. Ženy se těšily, že vyzkoušejí nový druh cvičení, naopak muži měli pocit, že aquaerobic mezi mužské sporty nepatří. Z vodních aktivit upřednostňovali spíše plavání. To mě také vedlo k tomu, že jsem plavecké dovednosti zařadila do svého rámcového programu. Ve výukových lekcích jsem se zpočátku snažila volit jednodušší cviky, zvládnutelné i pro muže. Vybrala jsem příjemnou hudbu k vytvoření lepší atmosféry. V přípravné části jsem si u všech ověřila výkonnost a podle situace sestavila hlavní část. Postupně jsem zjišťovala, že mohu volit i náročnější sestavy, jelikož cvičení probíhalo bez problémů. Vytvořený model jsem vyzkoušela na svém zkušebním vzorku v 5ti lekcích. Každá hodina trvala 60 minut. Po ukončení celého programu proběhla diskuse a celkové zhodnocení cvičení. Komunikace probíhala formou řízeného rozhovoru za použití výše uvedených otázek.

Shrnutí: U klientů jsem zpočátku shledávala obavy ze zvládnutí předváděných prvků. Důvodem, jak jsem se později dozvěděla, byl profesionální přístup lektorky, jež prováděla ukázkou lekce aerobiku. Probandi se před ní styděli projevit. Psychologickým aspektem působícím na klienty bylo i vypracované tělo cvičitelky. Později tento pocit studu však překonali a pozorně cvičili až do konce. Na dotaz, zda je cvičení ve vodě motivovalo k dalšímu pokračování, jsem se setkala s pozitivní reakcí. I přes únavu, kterou pociťovali, všichni vydrželi a výuka se jim líbila. Po vyzkoušení stejných prvků na suchu a ve vodě konstatovali, že na souši se daleko více potí, cvičení je náročnější a méně zábavné. Nevolnost

se u nikoho neprojevila. Někteří upřednostňovali pomalé tempo, jiné zase inspirovala svižnější hudba k intenzivnějšímu cvičení. Z pomůcek probandy nejvíce zaujaly tzv. „vodní nudle“, které mají široké využití. Po vyzkoušení různých prvků a vodního náradí se shodli v názoru, že plavecké dovednosti jsou nezbytnou součástí aquafitness. Také mě zajímalo, jak se cítí mí klienti po fyzické stránce s odstupem jednoho a více dnů. Oslovila jsem je tedy znovu. K mému překvapení ze 34 probandů jen 4 ženy a 1 muž lehce bolela záda, což jsem přisoudila přílišnému prohýbání v zádech a nesprávnému držení těla při provádění cviků.

Po závěrečném vyhodnocení všech pro a proti, mohu konstatovat, že převládají pozitivní názory. Jsem spokojená, že se mi výukový program určený studentům kombinovaného studia podařilo zakončit úspěšně a s kladnými výsledky.

6 ZÁVĚR A DOPORUČENÍ DO PRAXE

Při svém zkoumání jsem zjistila, že není v současné době běžně dostupná literatura odborného rázu – monografie, vědecké články v renomovaných časopisech apod. Naopak setkala jsem se skutečností, že ani ve fitness centrech neexistuje odborný metodický návod publikovaný minimálně formou metodických listů. Spíše existuje mnoho reklamního materiálu a upoutávek, které však nejsou dostačující. Vzhledem k tomu, že v současné době je tento pohybový trend velmi preferován a veřejností vyhledáván, by bylo vhodné vytvořit konkrétní materiál.

Komerční oblast nabízí širokou škálu vodních programů, ale většinou jsou účelově vymezeny, např. jenom na aquaerobic, rehabilitace ve vodě či plavání. Z vlastních zkušeností vím, že aquafitness provozují většinou lidé s mírnou nadváhou nebo obezitou. Ne všem tudíž vyhovují třeba náročné sestavy aquaerobicu spojené ještě navíc s intenzivními poskoky a tanečními prvky. Při svých lekcích aquafitness jsem sice tento problém řešit nemusela, ale na druhé straně bylo nutné zohlednit fakt, že sledovaný vzorek klientů je složen z různé věkové kategorie.

Ve své bakalářské práci jsem se proto zaměřila na výběr cvičebních jednotek, které jsou kombinací nejrůznějších forem aquafitness. Do hodin jsem zařadila na úvod aquawalking a poté jsem pokračovala prvky z aquajoggingu, aquaerobicu, aquapoweru a vodní gymnastiky. V závěru nechyběl aquastretching, hry ve vodě nebo plavání. Vybrané prvky jsem vyzkoušela na skupině probandů, kterou tvořili studenti 3. ročníku kombinovaného studia, oboru výchovy ke zdraví, ve věkovém rozmezí od 21 do 55 let. Svým šetřením jsem došla k závěru, že při zohlednění výkonnosti stupně klientů a vhodné volbě cviků, je můj program zvládnutelný a realizovatelný v jakékoliv věkové kategorii. Z toho vyplývá, by bylo přínosem vytvořit program využívající kombinaci všech forem cvičení ve vodě za použití rozličných pomůcek. Získané poznatky o tom, že program lze praktikovat dokládám na přiloženém DVD. Na základě vytvořeného rámcového programu doporučuji i sestavit výukové DVD pro praxi.

Pokud mi situace umožní pokračovat v navazujícím magisterském programu ve studiu oboru výchova ke zdraví, bude mým cílem rozšířit svou bakalářskou práci. Chtěla bych vytvořit konkrétní program, který by byl přínosem nejen pro studenty zmíněného oboru, ale například i pro seniory a zároveň také pro vyučující aquafitness.

7 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ADAMI, M. *Akvafitness: Cvičení pro posílení těla šetrící klouby*. Praha: IKAR, 2005. ISBN 80-249-0547-7.
- ALTER, J. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-763-X.
- BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. Praha: Grada, 2008. ISBN-978-80-247-2154-5.
- ČECHOVSKÁ, I., MILEROVÁ, H., NOVOTNÁ, V. *Aqua-fitness: plavání, aqua-gymnastika, aqua-aerobik*. Praha: Grada, 2003. ISBN 80-247-0462-5. 1.
- DARGATZ, T., KOCHOVÁ, A. *Bodytrainer: Akvafitnes. Cvičení ve vodě je zdravé!*. Praha: Ivo Železný. ISBN 80-237-3790-2.
- DIEHL, H., LUDINGTONOVÁ, A., PRIBIŠ, P. *Síla zdraví*. Praha: Advent-Orion, 2006. ISBN 80-7172-183-2.
- DOČEKALOVÁ, M., OBDRŽALKOVÁ, V. *Vodní aerobik I. Aqua aktivity*. Uherské Hradiště, 2001. ISBN 80-238-9400-5.
- DROTÁROVÁ, E., DROTÁROVÁ, L. *Relaxační metody*. Praha: EPOCH, 2003. ISBN 80-86328-12-0
- GIEHL, H. *Plavání*. České Budějovice: KOPP, 2006. ISBN 80-7232-126-9.
- HODAN, B., DOHNAL, T. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-85783-48-7.
- JESSEL, Ch. *Úspěšně proti osteoporóze*. Praha: Beta Dobrovský, 2006. ISBN 80-7306-232-1.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.
- LABUDOVÁ-ĐURECHOVÁ, J. *Aqua fitness*. Bratislava: PEM, 2005. ISBN 80-89197-21-3.
- MIKLÁNKOVÁ, L., DOSTÁLOVÁ, I. *Protahování a posilování pro zdraví*. Olomouc: Hanex, 2005, ISBN 80-85783-47-9.
- MUCHOVÁ, M., JANOŠKOVÁ, H. *Aqua fitness. Využití v rehabilitaci. Aqua step aerobik*. Brno: Paido, 2004. ISBN 80-7315-076-X.
- MUŽÍK, V., DOBRÝ, L., SÜSS, V. *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu*. In POKORNÁ, J. *Současné trendy*

pohybových aktivit ve vodě a jejich využití ve školní tělesné výchově. Brno: MU, 2008. ISBN 978-80-210-4589-7.

NOVÁK, T. *Jak bojovat se stresem.* Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0695-4.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy: průvodce kondiční přípravou – 258 ilustrovaných cviků – 12 komplexních pohybových programů.* Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1191-5.

OBERBEIL, K. *100 tipů jak omládnout.* Brno: Computer Press, 2006. ISBN 80-251-0983-6.

ŘEHULKA, E. *School and Health 21* Brno: Paido, MU, 2006. ISBN 80-7315-119-7.

SCHREIBER, V. *Lidský stres.* Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

ŠKORPIL, M. *7+1 krok k (nejen) manažerské kondici aneb jak získat kondici, zdraví a dobrou náladu.* Praha: Linde, 2003. ISBN 80-7201-452-8.

ŠTULRAJTER, V. *Strečing ako súčasť fitnisu.* In ZRUBÁK, A., ŠTULRAJTER, V. A KOL. *Fitnis.* Bratislava: FTVŠ UK, 2002, s. 98-130. ISBN 80-223-1713-6.

WIEGEROVÁ, A. *Zdravie, podpora zdravia, zdravotná výchova.* Bratislava : OZ V4 a Europrint, 2004. ISBN 80-969146-4-2.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

MLČOCHOVÁ, R., 2007 [on-line] [citováno 2009-01-15]. Dostupné z:

<http://www.aqu-fitness.cz/index.php?str=aqua-fitness>.

MUŽÍK, V. *Physical Education and Health Education – International Comparison.* In KREJČÍ. *Health Education and Quality of Live.* České Budějovice:University of South Bohemia, 2007. ISBN 978-80-7040-993-0.

VÚP, RVPZV, 2007 [on-line] [citováno 2008-09-21]. Dostupné z:

http://www.rvp.cz/soubor/RVPZV_2007-07.pdf124.

8 PŘÍLOHY

DVD prezentace