

Čechovská Irena – učební text
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Pohybové aktivity ve vodě – charakteristika současné didaktiky plavání

Zpracovala: Pokorná Jitka (katedra plaveckých sportů UK FTVS)

Hlavní znaky současné didaktiky plavání

Současnou českou didaktiku plavání můžeme dobře charakterizovat zaměřeností na osvojení si plaveckých dovedností využitelných v průběhu celého života pro:

- a) zajištění bezpečnosti při pobytu a pohybu ve vodě
- b) podporu zdraví ve smyslu
 - kompenzace narůstající hypokinéze v běžném životě
 - udržení nebo rozvoje tělesné zdatnosti
 - účinné regenerace životních sil
 - kompenzace některých zdravotních problémů
 - plavání jako prostředku sociálních aktivit
- c) využití ve sféře plaveckých a vodních sportů.

Plavecká výuka je chápána jako dlouhodobý proces s etapami, pro které jsou typické určité cíle a výstupy. Je určena nejen pro běžnou populaci, ale i pro osoby se specifickými potřebami, a je realizována pro osoby v širokém věkovém rozpětí, od baby plavání po plavání seniorů. Kvalitně osvojené plavecké dovednosti zajišťují nejen bezpečný kontakt s vodou i v náročnějších život ohrožujících situacích, ale dávají možnost využít plavání jako optimální celoživotní pohybovou aktivitu.

Plavat efektivně, to znamená s optimálním energetickým výdejem, a technikou, která umožňuje využít plavání pro kondiční nebo zdravotní plavání.

Důraz je jednoznačně kladen na kvalitní přípravou plaveckou výuku, ve které rozlišujeme fázi adaptace na podmínky výuky a fázi osvojení si základních plaveckých dovedností.

V základní plavecké výuce se výrazně v současnosti preferuje didaktika kraul.

Prvky záchranného plavání se objevují již v přípravné a základní plavecké výuce.

Věk zahájení plavecké výuky se posouvá stále do nižších kategorií, dál od optimálního věku pro motorické učení, s důsledky velmi nevýhodných podmínek pro pedagoga a až k hranicím vývojových možností dítěte.

Etapy plavecké výuky

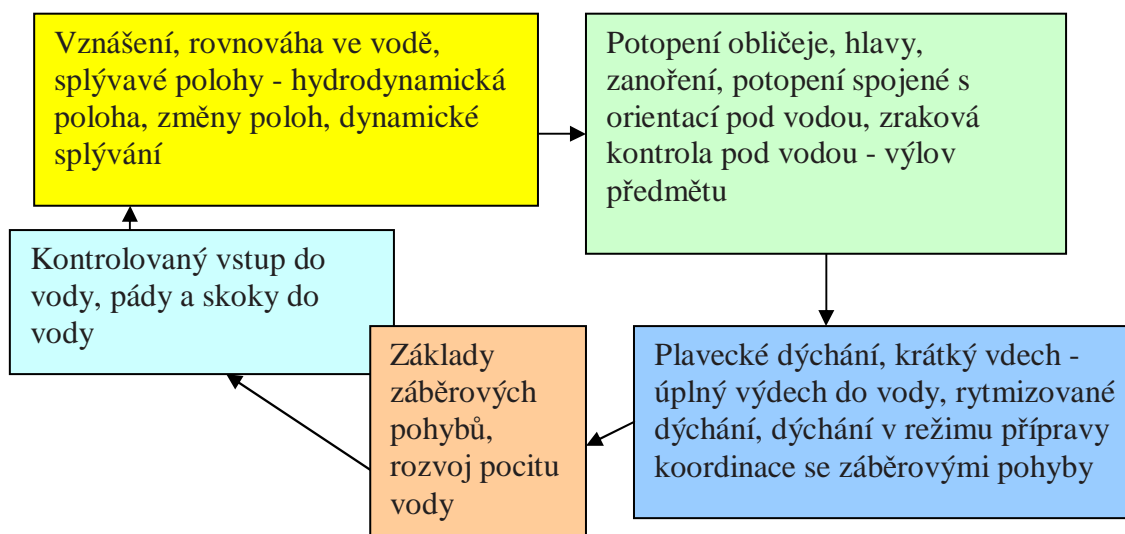
Rozlišujeme etapy plavecké výuky: přípravnou, základní a zdokonalovací.

Přípravnou plaveckou výuku by měli absolvovat všichni začátečníci - neplavci bez ohledu na věk a připravenost k motorickému učení ve vodě. Úkoly této etapy zvládne dítě v době optimálního motorického věku (9-10 let) v průběhu několika prvních lekcí a bude je považovat za zábavu, pokud je dobře zorganizujeme. Dospělý neplavec může mít při zvládnání některých zdánlivě jednoduchých dovedností velké potíže (např. při orientaci pod vodou s cílem výlovu předmětu i z malé hloubky nebo při hledání stability pod hladinou při pádu do vody). Dospělý neplavec bývá svazován různě silně odstupňovanými negativními emocemi a psychickými zábranami. Nácvik lokomočních pohybů pak často provádíme paralelně se zdokonalováním rovnovážné polohy ve vodě, plaveckým dýcháním, zvládnutím pádu do vody a dalších dílčích dovedností. Přesto bychom neměli nácvik elementárních dovedností nikdy zanedbat.

Základní plavecké dovednosti

Česká didaktika rozlišuje **5 skupin dílčích plaveckých dovedností**, jejichž zvládnutí zaručuje dostatečnou úroveň zvládnout vodní prostředí na úrovni základní bezpečnosti a současně vytváří dobré předpoklady pro pozdější nácvik efektivní plavecké lokomoce. Rozlišování jednotlivých dovedností (zaujmutí hydrodynamické polohy) a určitá úroveň schopností (rovnováha ve vodě - uvolněné vznášení v poloze na zádech) je poněkud schématické. Dovednosti jsou spolu v pohybovém projevu ve vodě zpravidla propojené, např. potopení po pádu do vody, přetočení a orientace směrem k hladině, vznášení.

Schéma 1: Základní plavecké dovednosti



V dětském věku začínáme s velmi elementární úrovní, ale jednotlivé dovednosti neustále zdokonalujeme. Rozvoj základních plaveckých dovedností můžeme sledovat až do specializovaného sportovního tréninku, např. stále zdokonalujeme ideální plaveckou polohu, výjezdy po obrátce v dokonalé hydrodynamické poloze, koordinujeme plavecké dýchání se záběrovými pohyby.

Prvky záchranného od přípravné plavecké výuky

Záchranné plavání se v české didaktice plavání objevovalo až ve zdokonalovací výuce především proto, aby se nenarušoval nácvik klíčových momentů techniky s plaveckou přípravou k záchrannému plavání. Příkladem může být koordinace vdechu s kroulovými záběrovými pohyby paží a modifikace kraul pro záchranné plavání - se zdviženou hlavou. V zahraničí se objevují prvky záchranného plavání již v baby plavání. Jde především o nácvik vznášení, šlapání vody, zvládnutí pádu do vody a orientace pod hladinou bez paniky a aspirace pod vodou.

V současnosti se zmíněné prvky objevují jako součást přípravné a základní plavecké výuky i v našich podmínkách baby klubů a plaveckých škol.

Volba prvního plaveckého způsobu

Téma volby prvního plaveckého způsobu se jeví v současnosti jako přežitek. V České republice, stejně jako v zahraničí, kde se plavání stává součástí moderního životního stylu, jako součást podpory zdraví, je jasně **preferována kraulová technika**.

Kraul je nejučinnější plaveckou technikou. Osvojení si kraulových nohou je poměrně velmi jednoduché, pohyb je přirozený, pomáhá dobře stabilizovat plaveckou polohu. Rovněž struktura záběrových pohybů paží je nenáročná, z velké části probíhá pod zrakovou kontrolou. Koordinace paží a nohou je přirozená. Problém bývá pouze s nácvikem koordinace paží a dýchání, pokud je veden nejistým učitelem plavání.

Stále panují určité obavy ze zvládnutí kraulové techniky ze strany rodičů, kteří zpravidla zvládají plavat pouze prsařským způsobem. Dítě je pak v plavecké škole vedenou jinak než je usměrňováno rodiči.

Didaktika plaveckého způsobu kraul dnes počítá s nácvikem rotačních pohybů, které usnadňují zvládnutí plaveckého dýchání. Důležitými didaktickými kroky pak bývá vedle zvládnutí pohybu dolních končetin bez hrubých chyb, pohyb nohou na pravém i levém boku. S dýcháním s hlavou vytočenou stranou (brada u ramene).

Dalším důležitým didaktickým krokem je pak plavání v plné souhře bez dýchání, se skloněnou hlavou, jen několik pohybových cyklů.

Opakování a propojení těchto cvičení, spolu se získání dostatečné jistoty vede k bezproblémovému osvojení si kraulové techniky. Vedle pohybu s omezeným dýcháním jsou velmi důležitá průpravná cvičení pro kraulové dýchání u okraje bazénu nebo za chůze a také všechna známá cvičení na rozvoj pocitu vody, nejen pro paže a ruce, ale i pro dolní končetiny (chodidla).

Doménou didaktiky se v poslední době stávají technická cvičení, umožňující usnadnění nácviku, uvědomění si detailů pohybu, nebo cvičení kontrastní, vymezující správný rozsah pohybu či rytmus. Důležitá jsou i cvičení korekční, která směřují k nápravě chyb v technice a měla by být jednoduchá, jednoznačná a pohyb výrazně usměrňující.

Pro zdokonalení techniky jsou důležitá i cvičení koordinační, rozvíjející obecně kapacitu pro řízení pohybů ve vodě i speciálně pro detaily techniky. Jsou koordinačně náročnější, zdokonalují, individualizují techniku, navozují experimentaci s prostorovými nebo časovými parametry záběrových pohybů.

Jmenovaná cvičení mohou být svojí strukturou stejná nebo podobná, liší se často v účelu využití: kdy jsou v průběhu osvojování si dovednosti zařazeny, liší se využitím

pomůcky (ovlivňující polohu těla - plavecké desky, pás, piškot, plavecké nudle) nebo různým režimem plavání - pomalu, soustředění, rychle.

Příklad: korekce provedení záběrové fáze K

pravou rukou směřujeme k levému stehnu

Příklad: koordinační cvičení: záběrové fáze K - pravou paží fáze odtlačování nízkým loktem,

levou paží vysokým loktem - střídat

kraul paže, prsa nohy

Příklad: uvědomovací cvičení: PN s koleny dovnitř a ven

K - ruka po zasunutí směřuje vně, dovnitř a pak do záběru

Jak zdokonalovat kraul

Rozvoj kraulové techniky spočívá v plavání jednotlivých prvků i celkové souhry se snahou prodlužovat souvisle plavanou vzdálenost bez hrubých chyb. Důležité je bezpečně bez chyb zvládat pohyb dolních končetin a neustále s cílenou sebekontrolou provádět pohyb paží v plném rozsahu a provádět vdech ideálně v mezizáběrové přestávce.

Schématicky můžeme doporučit tento postup:

- Rozvíjet prvky
 - samostatně nohy, v menší míře samostatně paže s nadlehčením dolních končetin (piškot mezi stehny)
 - plavat kraulové nohy na pravém i levém boku
 - plavat kraulové nohy s různou polohou paží (paže pod bradou, ruce v bok, ruce za zády)
- Provádět permanentně průpravná cvičení pro dýchání na obě strany
 - kraul s omezeným dýcháním (a se změnou poloh - využívat pomůcky)
- Kontrola techniky - učitel poskytuje hojně zpětné informace
- Včasný nácvik kraulové obrátky umožňující posléze vytrvalé plavání.

Použité zdroje a doporučená literatura:

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2002.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2001.

