

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Systém britské plavecké výuky rodičů s dětmi

Irena Čechovská, Daniel Jurák

Uveřejněno:

ČECHOVSKÁ, I., JURÁK, D. Systém britské plavecké výuky rodičů s dětmi. In ČECHOVSKÁ, I. (editor) *Problematika plavání a plaveckých sportů IV*. Praha : KPS FTVS UK, 2004. s. 20-24. ISBN 80-903285-3-9.

Úvod

V současné době volnější přístup ke světové odborné literatuře a množící se osobní zkušenosti se zahraniční plaveckou výukou vedou ke kvalifikovanějšímu zamýšlení se nad českou didaktikou plavání a to jak koncepčně, tak na jednotlivých etapách. V této stati nabízíme srovnání naší přípravné výuky formou plavání dětí s rodiči s koncepcí britského systému na stupni Adult & Child podle materiálů ASA (amatérská plavecká asociace Velké Británie), jak s nimi pracuje například Riverside School of Prague.

Koncepce plavecké výuky podle systému ASA

Systém výuky podle ASA je veden snahou o vnesení jednodušší koncepce do plavecké výuky. Samostatně stojí rané „plavání“ a následná plavecká výuka je rozdělena do 6 úrovní: neplavec, začátečník, mírně pokročilý a pokročilý, vždy ve dvou stupních, nadstavbou je přechod k plaveckému tréninku.

V přehledu:

Název	Překlad	Charakteristika
Adult & Child	plavání dětí s rodiči	v širokém slova smyslu přípravná plavecká výuka: „kojenecké plavání“, baby plavání, batolecí plavání
Non Swimmer	neplavec	adaptace na vodní prostředí
Beginner	začátečník	základní plavecké dovednosti
Improver I	mírně pokročilý 1	základní plavecké dovednosti
Improver II	mírně pokročilý 2	lokomoce – nácvik 1 techniky komplexně
Advanced I	pokročilý 1	lokomoce – rozvoj, další plavecké techniky
Advanced II	pokročilý 2	rozvoj komplexní plavecké dovednosti
Pre – competition	„přípravka“, přípravný plavecký trénink	zdokonalovací výuka a přechod k plaveckému tréninku

Plavání dětí s rodiči v systému ASA je využitelné pro jakýkoliv dětský věk, i u staršího dítěte se využívají zpočátku stejné přístupy a postupy. Pokud výuka probíhá kontinuálně, pak tato etapa přirozeně předchází plavecké výuce začátečníků. Po splnění všech daných kritérií této etapy lze vstoupit přímo do stupně mírně pokročilého začátečníka. Etapa se týká i kojeneckého věku, dominuje však v batolecím až předškolním věku.

Pro celý systém je typická postupnost zvyšujících se požadavků, členění do stupňů a snaha o prostupnost systému. Jsou uvedeny návody na přechod do jednotlivých stupňů podle úspěšnosti výuky. Etapa Adult & Child má 16 úrovní, každá obsahuje několik lekcí, končí splněním kritérií daných pro tuto úroveň. Důraz je kladen na využívání různých plaveckých pomůcek, jako nadlehčovací pomůcky se hojně využívají rukávky. Část lekce je však vždy bez pomůcek. Nadlehčovací pomůcky se nevyužívají pro vnímání vlastností vodního prostředí reálně, (vnímat vztlak, odpor, mít volné horní končetiny). Deklaruje se snaha postupně míru nadlehčení a kontaktní dopomoci (rodičů) postupně snižovat, dítě ve vodě osamostatňovat.

Koncepce plavecké výuky v České republice

V České republice je „plavání“ v nejnižším věku zahrnuto do přípravné plavecké výuky, ale je současně vnímáno i poněkud odděleně od systému předškolní a školní plavecké výuky. Baby plavání je „soukromou“ iniciativou v oblasti komerční sféry, plavání v mateřské škole a škole je vnímáno jako institucionální, i když tomu tak fakticky často nebývá. Plavecká výuka je spojována s činností plaveckých škol, kde organizačně dominuje skupinová výuka a podmínky jsou více či úplně málo vyhovující (výukový, mělký bazén, ale také veřejné bazény, hloubka i pro vyučujícího, studená voda). Kojenecké a batolecí „plavání“ je spojeno s činností baby klubů, které nabízejí individuální programy nebo organizaci formou plavání dětí s rodiči (tj. individuální forma výuky prováděná ve skupině), s podmínkami, které by měly plně vyhovovat nejen přísným hygienickým normám, ale měly by být i k dítěti vstřícné intimitou prostředí, teplotou vody, zázemím atd.).

V přehledu:

Název etapy	Organizace	Charakteristika
Přípravná plavecká výuka v širším slova smyslu: „Kojenecké plavání“ „Batolecí plavání“	v převažující míře baby kluby, v menší míře spíše u batolat plavecké školy organizační forma plavání dětí s rodiči	vznášení, polohování ve vodě, nácvik bezpečného potopení obličeje (ústa, oči) a hlavy (uši), zvládnutí pádu do vody, později nácvik plaveckého dýchání a další základní plavecké dovednosti
Přípravná plavecká výuka: fáze adaptace na vodní prostředí fáze základní plavecké dovednosti	organizuje mateřská škola – skupinová výuka organizuje rodina – skupinová výuka nebo plavání dětí s rodiči	adaptace na vodní prostředí základní plavecké dovednosti prvky záchranného plavání - sebezáchrana

Základní plavecká výuka	dominuje skupinová výuka v předškolním nebo mladším školním věku	rozvoj základních plaveckých dovedností návik lokomoce jednou plaveckou technikou prvky záchranného plavání
Zdokonalovací plavecká výuka	dominuje skupinová výuka ve školním věku nebo později	rozvoj důležitých plaveckých dovedností, další plavecké techniky, prvky záchranného a kondičního plavání
Plavecká „přípravka“	formy přípravného sportovního tréninku	zdokonalovací výuka, základní způsoby zatěžování ve vodě

Charakteristiky etapy Adult & Child

Pro charakteristiku etapy Adult & Child systému výuky podle ASA uvádíme rozepsané cíle a obsahy prvních postupových úrovní, dále pak již jen charakteristiky hodnotících kritérií, které pro vytvoření představy průběhu výuky postačují.

Zařazení dítěte do etapy Adult & Child je spojeno s požadavkem lékařské prohlídky a potvrzením faktu, že je dítě zdravé nebo že má nějaké specifické potřeby, např. zdravotní handicap. Systém se nebrání integraci dítěte se zdravotním postižením, ale vyžaduje důrazné upozornění na specifické potřeby dítěte předem tak, aby mohly být konzultovány s lékařem. Rodič svým podpisem potvrzuje lékařskou zprávu.

První ze 16 úrovní etapy Adult & Child probíhá v domácím prostředí, ve vaně. Obsahuje několik lekcí zaměřených na: vytvoření rutiny pro koupání, adaptaci na vodní prostředí, formování návyku na učení ve vodě (na rozdíl od očí, hry a koupání), na náviku základů v úchopech dítěte ve vodě a dopomoci při vznášení, na manipulaci s pomůckami ve vodě, na seznámení s potopením (zamokření). Využívají se napodobovací cvičení ve vodě, rytmizace cvičení – říkadla. Objevují se tyto činnosti „osmělení“, vznášení, hra, bublání do vody, aktivity pod hladinou, záběrové pohyby, experimentace s vodou. V systému je pamatováno na pokyny pro učitele ve vztahu k vedení rodičů.

Druhá ze 16 úrovní etapy Adult & Child se zaměřuje na sžití se s bazénovým prostředím, navození 3R (rules, routines, relationships). Pro úroveň je typické přijetí individuálních požadavků dítěte a současně zařazení „pracovní“ skupiny, přidělení pracovního prostoru. Ve vztahu k dítěti zvládnout bezpečný vstup do vody a vylezení, bobbing, cvičení pro vytvoření představy záběrových pohybů ve vodě (nohy). Ve vztahu k rodičům zvládnout základní metody dopomoci, demonstraci pohybu. Využívají se hry a říkadla. Obsahem je seznámení se s prostředím, vstup do vody, aktivity k vytvoření sebedůvěry, aktivity pod hladinou, propulze – dolní končetiny. Snahou je zajistit bezpečnost dítěte bez využívání nadlehčovacích pomůcek.

Třetí ze 16 úrovní etapy Adult & Child řeší úkoly spojené opět se seznámení s vodou, vstupem do vody, posilování jistoty ve vodě, s aktivitami pod hladinou, propulsními pohyby dolních i horních končetin, vznášením, výstupem z vody.

Čtvrtá ze 16 úrovní etapy Adult & Child rozvíjela vstup do vody – bezpečně s dopomocí rodičů, překonání vzdálenosti 2 m v poloze na zádech, s dopomocí rodiče, pomocí pohybu dolních končetin, dále vznášení v poloze na zádech s dopomocí držením za hlavou, bublání do hladiny, zamokření bez potopení hlavy, dále pohyb bez asistence na vzdálenost 2 m k metě, dítě může použít nadlehčení.

Po splnění těchto požadavků dostává dítě **ocenění stupně 1.**

Ocenění stupně 2. vyžaduje provedení těchto kontrolních cvičení:

- vstup do vody ze sedu a s dopomocí rodiče
- výdechem posunout hračku po hladině – 2 m
- s nadlehčením provést obrat o 180° bez další dopomoci
- překonání 5 m kolem okraje bazénu nebo plavecké dráhy
- překonání 3 m pomocí pohybů končetin bez kontaktní dopomoci
- s jistotou provedené potopení obličeje.

Ocenění stupně 3. dosáhne to dítě, které provede:

- kontrolovaný skok s nebo bez pomůcky
- překoná vzdálenost 5 m na prsou pomocí dolních končetin s pomůckou nebo s dopomocí rodiče
- výdech do vody s potopením hlavy
- vznášení na prsou nebo na zádech bez dopomoci
- ukázkou splývavé polohy (torpédo) na prsou, na zádech s dopomocí rodičů.

Pro **ocenění stupně 4.** je nutné provést:

- skok bez pomůcky (s kontrolou, dohledem rodiče)
- celkové zanoření
- rotaci 360° svisle nebo vodorovně
- hříbek nebo hvězdičci
- pohyb vodou bez dopomoci 10 m na zádech nebo na břiše
- vylezení z vody s mírnou dopomocí nebo bez dopomoci.

K **ocenění stupně 5.** předvede dítě akci:

- skok do vody, přetočení, dosažení okraje bazénu, přidržit se.

Dále provede:

úplné zanoření, prohloubený výdech do vody, odraz a splývání do vzdálenosti 2 m na prsou nebo na zádech, vznášení na zádech, na prsou, zaujme svislou polohu s výdrží a překoná plaváním vzdálenost 5 m na prsou nebo na zádech pomocí záběrových pohybů paží s přenosem nad vodou, předvede bezpečné vylezení z vody.

Diskuse

Pro přípravnou plaveckou výuku v raném věku takto charakterizovaná kritéria postupu nácviku komplexní plavecké dovednosti nejsou typická. „Kojenecké plavání“ se zaměřuje na elementární úroveň dílčích dovedností (později ve skupinách základních plaveckých dovedností), kterými jsou především:

vznášení v poloze na zádech, nácvik ponoření obličeje a posléze hlavy do vody, zvládnutí pádu do vody ze sedu a později ze stoje, orientace pod hladinou, usilování o výdech do hladiny a do vody a nácvik prvků záběrových pohybů bez kontroly překonané vzdálenosti.

Závěr

Deklarované úkoly jednotlivých stupňů překvapí náročností. V praktickém provedení jde o úkoly, které mnohdy vedou k posilování spontánní plavecké motoriky, kterou se snažíme v „kojeneckém a batolecím plavání“ v ČR cíleně usměrňovat. Blokuje totiž pozdější nácvik korektní plavecké lokomoce.

Hojně využívaná nadlehčovací pomůcka pro usnadnění samostatné lokomoce – rukávky, kolečka je v ČR využívána profesionálními instruktorkami spíše k relaxačním činnostem a hře.

V systému překvapuje dominující zaměření na výkon, výrazně patrné v hodnocení výstupů (ocenění). Zajímavé je detailní členění obsahu (16 stupňů) se snahou objektivizovat (měřit) výsledky. Inspirovající je snaha o podrobné písemné podklady, zpracované „normy“ .

Literatura:

- ČECHOVSKÁ, I. „Kojenecké plavání v ČR a USA. In Macejková, Yveta, Benčuriková, Lubomíra (Eds.). Nové trendy v teorii a didaktice plávania a plaveckých športov. Zborník referátov prednesených na VIII. vedeckom seminári s medzinárodnou účasťou 16.1.2003. Bratislava: Katedra plávania a plaveckých športov, 2003. ISBN 80-88901-78-2. s. 15-19.
- ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0211-8. 132 s.
- ČECHOVSKÁ, I. Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.3, s. 31-36.
- ČECHOVSKÁ, I. Srovnání pojetí „kojenecké plavání“ v ČR a USA. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 69, 2003, č.4, s. 15-18.
- ČECHOVSKÁ, I. Přípravná plavecká výuka v raném dětském věku. *InTelesná výchova a šport v treťom tisícročí*. Elektronický sborník. Sestavil: Ružbarský, Pavel. Prešov: Prešovská univerzita v Prešově, Fakulta humanitných a prírodných vied, 2003. ISBN 80-8068-198-8. s. 106-112.
- HAMILTON, S., LAWTON, J. : *Asa national plan for teaching swimming- user guide*. 1.vyd. Leicester: Greenshires Group Limited, 2000.