

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

## ***Synchronizovaného plavání ve výuce posluchačů prezenčního a kombinovaného studia FTVS UK***

**Jitka Pokorná, Petr Smolík**

*Uveřejněno:*

POKORNÁ, J. SMOLÍK, P. Synchronizované plavání v programu 3. semestru výuky posluchačů UK FTVS. In ČECHOVSKÁ, I. (editor). *Problematika plavání a plaveckých sportů IV* : sborník příspěvků z vědeckého semináře. 1. vyd. Praha : KPS FTVS UK, 2005. s. 37 – 39. ISBN 80-903285-3-9.

*Prezentace části příspěvku:*

Synchronizované plavání, nazýváno dříve také umělecké plavání, krasoplavání nebo spojováno s pojmem akvabely, řadíme do skupiny plaveckých sportů. Klade vysoké nároky na pohybovou koordinaci a estetické provedení jednotlivých prvků i celých sestav, na jejich synchronizaci s hudebním doprovodem a u párových a týmových sestav i na synchronizaci mezi partnerkami či celým týmem. Ve vztahu k základním charakteristikám výkonu, biomechanickým zákonitostem vodního prostředí a tělesným předpokladům člověka se stalo toto sportovní odvětví výlučně ženským sportem. V exhibičních či propagačních vystoupení se lze setkat ojediněle i s muži.

Synchronizované plavání předpokládá u plavkyň vysokou úroveň vnímání vodního prostředí za pomoci zrakového, sluchového a kinestetického analyzátoru ve vztahu k pohybovému vyjádření a souznění s hudbou. Vzhledem ke způsobu provedení figur, jednotlivých poloh a přechodů jsou kladeny velké nároky také na kardiorespirační aparát, neboť část výkonu je realizovaná pod vodní hladinou.

### **Synchronizované plavání ve výukových programech**

Zařazení synchronizovaného plavání nebo využití prvků synchronizovaného plavání ve výukových programech posluchačů na UK FTVS probíhá v několika rovinách. Základní využití prvků synchronizovaného plavání je realizováno v semestru osvojování si základních plaveckých dovedností a technik plaveckých způsobů, kde se především uplatňují ploutvové pohyby ve vztahu k záběrovým pohybům při plavecké lokomoci. Tato úroveň je společná pro všechny studijní obory s výukou plavání s cílem rozvíjet u studentů vnímání vodního prostředí a je specifickým prostředkem navozování optimální záběrové polohy ruky. Zde je možné sledovat dvě fáze. V úvodu se posluchači seznamují s dovedností ploutvových pohybů, v druhé fázi využívají ploutvové pohyby s různými pozicemi paží vzhledem k trupu pro lokomoci za hlavou nebo za nohama, a to v poloze na zádech nebo na prsou.

Druhou úroveň zařazení prvků synchronizovaného plavání představují pohybové dovednosti, které se uplatňují i v jiných sportech či činnostech ve vodě jako je vodní pólo (modifikace plaveckých technik, šlapání vody, výšlapy, změny směru plavání apod.), záchranné plavání (zanořování, plavání pod vodní hladinou, šlapání vody, plavání na boku apod.), zdravotní plavání nebo kondiční neplavecké aktivity ve vodě (pohyby paží, držení těla apod.).

Cílem zařazení těchto činností je osvojení si a rozšíření plaveckých dovedností s možností jejich aplikací. V učebních plánech předmětu plavání pro jednotlivé obory (Tělesná výchova a sport, Tělesná výchova v kombinacích, Vojenská tělovýchova, Management, Fyzioterapie, Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených) je zastoupení těchto činností různé a závisí na celkové časové dotaci předmětu v daném oboru a na jeho zaměření.

Výuka synchronizovaného plavání jako sportovního odvětví je realizována pouze u oborů Tělesná výchova a sport a Tělesná výchova v kombinacích, Vojenská tělovýchova v jednom ze semestrů výuky plavání, který je zčásti obsahově zaměřen i na výuku plaveckých sportů – tzn. vodního póla, synchronizovaného plavání a skoků do vody. Cílem tohoto předmětu je poskytnout posluchačům základy jmenovaných plaveckých sportů a možnosti jejich využití ve sportovním plavání, v plavecké výuce a v dalších aktivitách ve vodě. V učebních plánech prezenčního studia je pro jednotlivý sport věnována poměrná část celkové dotace plavání v semestru tj. čtyři výukové jednotky (á 45 minut) resp. dvě výukové jednotky pro kombinované studium. Některé problematiky plaveckých sportů jsou dále řešeny v přednáškovém bloku výuky plavání.

Nadstavbou tohoto programu je možnost studia výběrového předmětu „Specializace trenérství – plavání se zaměřením na synchronizované plavání“. Studium probíhá společně se specializací na sportovní plavání, specifická témata jsou řešena seminárními úkoly a závěrečnou prací. V současné době je připravován ve spolupráci s katedrou gymnastiky UK FTVS a externími spolupracovníky programový přednáškový blok, který by zabezpečil témata specifická pro synchronizované plavání z oblasti gymnastické a akrobatické průpravy, rytmické gymnastiky, pohybové skladby, popř. baletní průpravy. V návaznosti na zařazení tohoto bloku budou pro posluchačky upraveny požadavky dvou semestrálních zkoušek a závěrečné zkoušky ze specializace se zohledněním znalostí vztažených na oblast synchronizovaného plavání.

### **Obsah a organizace výuky synchronizovaného plavání jako sportovního odvětví**

Výuka synchronizovaného plavání jako plaveckého sportu je založena na praktickém zvládnutí vybraných pohybových činností na základě teoretického zázemí a je povinná pro ženy i muže. Začlenění bloku synchronizovaného plavání do organizační struktury semestru je buď blokové ve čtyřech výukových jednotkách následujících za sebou (jedna týdně) nebo propojení výukového bloku synchronizovaného plavání s blokem vodního póla, kdy část výukové jednotky je věnována synchronizovanému plavání a druhá část výukové jednotky vodnímu pólu. Tímto rozčleněním lze dosáhnout účelnější rozvržení učiva z hlediska postupu motorického učení a aktuálního zatížení posluchačů ve výukových jednotkách.

Posluchači jsou v úvodu seznámeni se základní charakteristikou tohoto sportovního odvětví, se vznikem synchronizovaného plavání jako sportu, jeho vývojem a současností, se stručným objasněním základních pravidel. Ve vztahu k praktickým činnostem jsou dále posluchači obeznámeni se způsobem přípravy plavkyň v synchronizovaném plavání z hlediska dlouhodobé přípravy.

Praktické dovednosti jsou rozděleny do čtyř skupin s tímto obsahem:

1. skupina – modifikace plaveckých technik (prsá, kraul, znak, plavání na boku), jejich synchronizace ve dvojicích, ve trojicích, ve skupinách při plavání v řadě, v zástupu, diagonálou, při plavání vpřed, při změně pohybu stranou, vzad.
2. skupina – specifické dovednosti: základní polohy, ploutvové pohyby - na místě, za pohybu (Sculling head first, Sculling foot first, Reverse Propeller, Propeller, Canoe, Alligator), šlapání vody – na místě, za pohybu s doprovodnými pohyby paží nad hladinou, základní přechody ve vztahu k vybraným figurám ve skupině č. 3
3. skupina – nácvik vybraných figur (Ballet Leg Single, Dolphin, Somersault Back Tuck)
4. skupina – nácvik jednoduché sestavy s využitím dovedností ve skupině 1. – 3.

### **Zápočtové požadavky a zkušební otázky**

Posluchači prokazují osvojené dovednosti ze synchronizovaného plavání povinně v praktickém požadavku:

1. ploutvové pohyby – „Propeller“ (poloha na zádech, vzpažit dlaně jsou vytočeny vzad, tělo se pohybuje nohama napřed; vzdálenost provedení: 12,5 m; Pozn. Posluchači mohou využít nadlehčení a fixaci dolních končetin /nadlehčovací deska/).

Teoretické znalosti o sportu a pravidlech synchronizovaného plavání jsou u studentů prověřovány souhrnným zápočtovým testem po semestru společně s dalšími plaveckými sporty. Problematika synchronizovaného plavání je také součástí zkušebních okruhů souborné zkoušky z plavání.

### **Znění okruhů:**

1. Synchronizované plavání: charakteristika sportu, soutěže, základy hodnocení
2. synchronizované plavání: specifické dovednosti v synchronizovaném plavání a jejich využití v plavecké výuce a ostatních plaveckých sportech
3. Synchronizované plavání: popis figur – Ballet Leg, Somersault Back Tuck, Doléhán.