

Zpracovala: Pokorná Jitka
Katedra plaveckých sportů UK FTVS

Role pomůcek v plavecké výuce

Tomáš Kunst, Jan Lehocký, Irena Čechovská

Uveřejněno:

KUNST, T., LEHOCKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. Role pomůcek v plavecké výuce. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V*. Praha : UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8.

Klíčová slova: plavecká výuka, pomůcky, vodní prostředí

Úvod

Plavecké pomůcky se jeví v poslední době jako téma, které mezi plaveckými odborníky vyvolává opakované diskuse (semináře na FTVS UK Praha a FTVŠ UK Bratislava v letech 2002 až 2005). Jako samostatné téma je třeba nazírat jednoznačně problematické užití pomůcek, které kompenzují zcela nevyhovující podmínky pro plaveckou výuku. V tomto případě si jimi učitel plavání pomáhá v zajištění bezpečnosti nebo jejich pomocí upravuje obvykle za těchto okolností zvýšený stav úzkosti neplavců. Jde o praktický problém realizace skupinové plavecké výuky zejména v hlubokém bazénu. V extrémních případech jde o hloubku, kde nedosahuje dna nejen neplavec, ale i učitel plavání, a kde skupina dětí v předškolním nebo mladším školním věku je pro vedení jedním učitelem nevhodně velká.

Obecně je však promyšlené užití pomůcek v plavecké výuce žádoucí. Pomůcky se dnes vyrábějí, různorodé, z příjemných materiálů, barevné. Proces senzomotorického učení ve vodě pro neplavce nejen zpříjemňují, ale často, v určité fázi, výrazně usnadňují a zefektivňují.

Cíl

Stat' podává přehled o využití pomůcek v plavecké výuce. Systematizuje plavecké pomůcky podle funkce, kterou mohou v procesu senzomotorického učení ve vodě plnit.

Přehled názorů na plavecké pomůcky z odborné literatury

Didaktika historicky zcela překonala využívání pomůcek pro nácvik plaveckých pohybů na suchu. Zmizela zařízení, ve kterých byl neplavec připoután ke stroji, který za něj prováděl požadované pohyby. Po mnohanásobném opakování na suchu se předpokládalo dokonalé zafixování pohybů, které při provedení ve vodním prostředí zajistí efektivní lokomoci. Transfer dovedností byl velmi malý. Záběrové pohyby, byť poměrně korektní ve

své struktury, byly bez citlivého vnímání vodního prostředí, které vede k optimálnímu nastavení záběrových ploch a vhodnému "timingu" svalového úsilí, málo účinné.

Současná didaktika zdůrazňuje kvalitní adaptaci na podmínky pohybu ve vodním prostředí a zvládnutí tzv. základních plaveckých dovedností jako nutného předpokladu pro následný nácvik záběrových pohybů. Permanentní impulsy ze strany učitele k rozvoji pocitu vody a navozování experimentace s vodou, s vlastním tělem a s pohybem ve vodě, napomáhají poznání a zvládnutí působení fyzikálních vlastností vody. Velký význam se rozvoji pocitu vody dnes přikládá již v přípravné plavecké výuce. O kultivaci vnímání vodního prostředí a svých reakcí na ně bychom měli v plaveckém rozvoji usilovat neustále.

Z podstaty uvedených faktů vyplývá, že jakékoliv pomůcky napomáhající experimentaci s vodou jsou v přípravné plavecké výuce žádoucí. Jsou to pro děti v batolecím a předškolním věku hračky a předměty, kterými lze vodu nabírat, přenášet, přelévat, které lze pohánět po hladině, potápět, na které lze vylézt a bezpečně z nich spadnout do vody, klouzat se s nimi po hladině apod. Pro učitele plavání jsou důležité ty pomůcky, které uvádějí dítě do úzkého kontaktu s vodou. Vedou dítě ke spontánnímu pohybu v mělké vodě, odpoutávají jeho pozornost od možného napětí z nezvyklých podmínek pohybu, navozují účelové balanční pohyby, osmělují dítě ke sníženým polohám až potopení obličeje do vody (např. za účelem získání atraktivního předmětu na dně). Takové pomůcky by měly být pro dítě atraktivní - barevné, zajímavých tvarů, z příjemných materiálů, s možnostmi různého funkčního využití. Základní pomůckou v tomto smyslu je již samotný bazén a jeho zařízení. V tomto smyslu podnětné prostředí zajišťuje značný podíl na pedagogickém úspěchu. Pomůcky pomáhají převádět negativní emoce (úzkost, nejistotu, negativismus vedoucí k nespolupráci,...) na pozitivní (radost z pobytu a pohybu ve vodě, uvolněnost, ochotu spolupracovat na plnění úkolu, ...).

Cílem první fáze přípravné plavecké výuky je adaptace na podmínky senzomotorického učení ve vodě. Pokud chceme, aby seznamování a následné sžití se s vlastnostmi vodního prostředí proběhlo reálně, nelze v této fázi využívat plavecké pomůcky, které skutečnou adaptaci ve vodě blokují. Vlastnosti vody: hydrostatický tlak, vztlak, odpor prostředí, vyšší tepelná vodivost vody, složení chemicky ošetřované vody kladou nároky na neplavce vyrovnat se s tím, že voda tlačí, štípe, je v ní zima, není možné se o ní opřít, brání v pohybu. Pomůcky jako plavecká vesta, rukávky, nafukovací kruh, stabilizační pásy nejsou vhodné. Ovlivňují polohu i pohyb ve vodě. Odsouvají nutnost zvládnout rovnováhu ve vodě, zkrášlují efekty působení vztlaku i odporu prostředí. Navíc se může neplavec poměrně rychle nežádoucím způsobem a silně fixovat na konkrétní pomůcky i konkrétní situace, kdy jsou aplikovány. Odbourávání této závislosti a nácvik splývacích poloh bez pomůcek pak bývá velmi zdlouhavé.

Pomůcky, jejichž využití v přípravné výuce kontrolujeme, jsou plavecké desky různé velikosti a tvaru, "piškoty", "nudle", kolečka, držíme je v rukách nebo mezi nohama. Rovněž ovlivňují polohu těla, ale ne již v tak podstatné míře, jako pomůcky předchozí. Význam těchto pomůcek je rozhodně vyšší v základní plavecké výuce, tj. při nácviku záběrových pohybů.

V didaktice plaveckých způsobů jako pomůcka podporující splývací polohu těla dominuje plavecký stabilizační pás, který upevňujeme přes bedra. Využíváme jej pro různé cíle - zlepšení polohy těla umožňující realizovat záběrové pohyby při jejich nízké účinnosti, zvýšení koncentrace na koordinaci pohybů končetin, detaily pohybu, pro zajištění psychického komfortu při přechodu z plavání v mělkém bazénu na hloubku.

Rozdělení pomůcek podle funkce, kterou mají v jednotlivých etapách a fázích plavecké výuky

Význam plaveckých pomůcek v přípravné plavecké výuce

- motivační pomůcky, zvyšující prožitkovost v plavecké výuce
- napomáhající převedení negativních emocí (úzkost, napětí) na pozitivní (radost, soustředění, spolupráce, motivace)
- pomáhající v procesu senzomotorického učení ve vodě.

Pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí:

- předměty k manipulaci s vodou: na nabírání, přenášení, přelévání, kropení
- předměty plovoucí po hladině, které je možné potápnout a vrátit se k hladině, které lze pohánět po hladině foukáním, vířením vodní hladiny (nafukovací hračky, balonky)
- předměty, které jsou určeny pro vylovení (drží se u dna): tyčky, hokejové puky, gumové kroužky, květiny
- předměty, na které lze vylézt a bezpečně padat do vody: překážky k přelézání, podlézání, ručkování, skluzavky, předměty k prolézání (obruče), pokládání se na vodu, plavecké žíněnky, překážkové dráhy částečně ve vodě a na hladině
- předměty navozující zrakovou kontrolu pod hladinou - zrcadlo, okno, kamera.

Pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností

- plavecké desky různé velikosti (držení v rukách), malé desky nebo piškoty (k nadlehčení nohou)
- plavecký stabilizační pás
- pomůcky pomáhající nácviku plaveckého dýchání
- pomůcky pomáhající nácviku splývavých poloh a vznášení
- pomůcky pro orientaci pod vodou
- pomůcky využívající se při nácviků pádů a skoků do vody
- pomůcky využívané k rozvoji pocitu vody.

Význam plaveckých pomůcek v základní plavecké výuce

- podpora plavecké polohy
- koncentrace na plnění pohybového úkolu
- pomůcky usnadňující nácvik záběrových pohybů
- pomůcky rozvíjející pohybové schopnosti.

Význam plaveckých pomůcek ve zdokonalovací plavecké výuce

- Obdoba pomůcek pro základní plaveckou výuku
- Speciální pomůcky pro záchranné, zdravotní a kondiční plavání.

Vhodné pomůcky: plavecký stabilizační pás
plavecká deska přiměřené velikosti pro držení v rukách
plavecké piškoty pro držení v rukách nebo nohách
plavecké nudle.

Rozdělení pomůcek z hlediska organizace plavecké výuky

- zařízení bazénu: okraje, žlábký, bloky, stupínky, schůdky, madla
- pomůcky vymezující prostor - bezpečnostní zóny
- mety (dráhy, bojky, obruče)
- klasické plavecké pomůcky

Závěry

Používat vhodné pomůcky v plavecké výuce je žádoucí. Proces adaptace na vodní prostředí i senzomotorické učení mohou usnadnit tím, že pozitivně vyladují psychický stav dítěte, motivují ho ke spolupráci při nábívu plaveckých dovedností, vymezují pohybový úkol, zpestřují procvičování dovedností atd. Pomůcky ovlivňující polohu těla užíváme pouze za účelem zefektivnění záběrových pohybů, ne primárně pro zajištění bezpečnosti dítěte ve vodě.

Využití pomůcek, stejně jako např. hra, nejsou v plavecké výuce cílem, ale prostředkem k dosažení cíle. Jsou metodou. Využití pomůcek nemá být samoučelné. Vždy dominuje plnění určitého pohybového úkolu.

Literatura:

HOCH, M. *Učte děti plavat*. Praha : Olympia, 1991.

MACEJKOVÁ, Y. et al. *Didaktika plávania*. Vysokoškolská učebnica. 140 s. 2006. ISBN 80-969-268-3-7. In press.

Pozn.: **Mgr. Tomáš Kunst**
absolvent UK FTVS

Mgr. Jan Lehocký
absolvent UK FTVS

