

Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání

Čechovská Irena

Předneseno na VIII. vědeckém semináři katedry plavání a plaveckých športov FTVS UK v Bratislavě 2003:

ČECHOVSKÁ, I. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. In Macejková, Y., Benčuriková, L. (Eds.) *Nové trendy v teorii a didaktice plavání a plaveckých športov*. Bratislava : Katedra plavania a plaveckých športov, 2003. s. 15 - 19. ISBN 80-88901-78-2.

Klíčová slova: plavecká výuka, základní plavecké dovednosti, komplexní plavecká dovednost

Úvod

Cílem plavecké výuky je osvojení si takové kvality komplexní plavecké dovednosti, která zajistí bezpečné zvládnutí vodního prostředí v podmínkách, které mohou být i nepříznivé. Z těchto důvodů je důležité zaměřit se nejen na plaveckou lokomoci, ale i na technickou úroveň dalších dovedností, které pomohou zvládnout např. náhlý pád do vody a následnou orientaci pod vodou, provést účelnou změnu polohy těla, bezpečný vstup do vody, zaujmout relaxační polohu ve vodě atd. Dovednosti související jednak s bezpečností pobytu a pohybu ve vodě, jednak s možnostmi dalšího využití plaveckých aktivit k účelům podpory zdraví, regenerace nebo k rozvoji kondice.

Vedle komplexní plavecké dovednosti lze tedy vyčlenit i elementární dovednosti, které se mohou ve své základní podobě jevit jako předpoklady, které je nutné zvládnout před nácvikem způsobu lokomoce a dále i jako určité kvality, které prohlubují plaveckou kompetenci jedince.

Východiska

V české didaktice plavání je osvojování si komplexní plavecké dovednosti chápáno jako dlouhodobější proces, ve kterém lze odlišit několik na sebe navazujících kvalitativně odlišitelných etap. Odborný jazyk pro oblast didaktiky se v průběhu posledních třiceti let ustálil na tomto názvosloví (současně uvádím i charakteristické znaky etap):

- přípravná plavecká výuka, vytvářející předpoklady pro komplexní plaveckou dovednost, s rozlišitelnými fázemi:
 - adaptace na podmínky motorického učení ve vodě
 - základní plavecké dovednosti
- základní plavecká výuka s dominantním cílem nácviku plavecké lokomoce (jedna technika plavání), která počítá i s dalším rozvojem kvality základních plaveckých dovedností
- zdokonalovací plavecká výuka s cílem dosažení komplexní plavecké dovednosti, se zařazením nácviku prvků záchranného a kondičního plavání, s možností využití i prvků plaveckých sportů a zdravotního plavání
- oblast využití plaveckých dovedností: sportovní nebo další aplikované pohybové aktivity ve vodě.

Základní plavecké dovednosti jsou nejvíce spojovány s přípravnou plaveckou

výukou. Začátečníka, neplavce, dnes většinou vnímáme jako dítě v předškolním nebo mladším školním věku. Vedle bezproblémového kontaktu s vodou prožívají některé děti vodní prostředí v jeho odlišnostech od obvyklého prostředí, ve kterém již má řadu pohybových zkušeností, jako nezvyklé, rušící, vzbuzující různě odstupňovanou úzkost až jako nepřátelské prostředí. Voda těsně (hustě) obklopuje, tlačí, tísní, štípe, studí, nelze se o ni opřít, brání pohybu. Na fyzikální vlastnosti vody si musíme dobře zvyknout, aby nám jejich působení na nás přinášelo radost - odlehčení, pocit volnosti, pocit toho, že nás krásně nese, radost z vytvořené opory, z odlišného vnímání pohybu. S vodou nejčastěji spojujeme relaxaci, odpočinek. Patrně odlehčení pohybového aparátu, působení vztaku, využívání vodorovné polohy, plynulý, vláčný cyklický pohyb, pravidelné dýchání vede i k psychické relaxaci.

V adaptaci na podmínky motorického učení hrají roli vedle sžití se s vodou i podmínky spojené s neobvyklostí prostředí v širším slova smyslu (rozlehlost bazénu, špatná akustika, zvláštní pomůcky apod.), ale i sociální podmínky, nový učitel, skupina atd. Pokud začátečník – dítě nemá žádné zvláštní příčiny vypjatě negativního vztahu k vodě, nebývá obtížné tuto úvodní fázi výuky zvládnout. Činnosti, které organizujeme pro navození pozitivních emocí a příjemných zkušeností s vodou jsou v dětském věku nejvíce spojeny s experimentací s vodou, s pohybem v mělké vodě a nesložitou hrou, manipulace s hračkami a plaveckými pomůckami, rušné drobné hry a napodobivá cvičení. Tyto činnosti uvádějí začátečníka do úzkého kontaktu s vodou. Dostatek pozitivních emocí navozených přátelskou a hravou atmosférou překlenou počáteční nejistotu a projevy bázlivosti dítěte.

Ukončená fáze sžití se s vodou a připravenost ke složitějšímu motorickému učení ve vodě je patrná z chování začátečníka, pro které je již typické nezaváhání při vstupu do vody, úzký kontakt s vodou, nevyhýbání se pocákání vodou v obličeji, jistota při volném pohybu ve vodě chůzí, samostatná experimentace s pomůckami ve vodě, schopnost soustředit se na zadání pohybového úkolu a spolupráce při jeho plnění.

Je třeba zdůraznit, že fázi adaptace na podmínky motorického učení ve vodě je třeba zvládnout i u staršího dítěte, právě tak jako i u dospělého neplavce. Pouze metody překlenutí počátečních negativních emocí bývají jiné. V takových případech přiměřenou formou vysvětlujeme fyzikální vlastnosti vodního prostředí, spoléháme na bohatší pohybové zkušenosti začátečníka, posilujeme motivaci a aktivujeme vůli překonávat nepříjemné překážky, racionalizaci chování, méně spoléháme na navození spontaneity.

Ve fázi adaptace není vhodné využívat nadlehčovací pomůcky, které připevňujeme na tělo a které mají vliv na polohu těla ve vodě (nafukovací vesty, pásy, rukávky apod.). Psychický stav není principiálně vhodné upravovat prostřednictvím nadlehčení, právě tak jako seznamování se s vlastnostmi vody by mělo být reálné a neovlivněné pomůckami.

Ve starší didaktické literatuře je fáze adaptace na podmínky motorického učení ve vodě nazývána seznamováním se s vodou a je považována za první plaveckou dovednost.

Základní plavecké dovednosti

Dominantním úkolem přípravné výuky je osvojení si základních plaveckých dovedností v podobě předpokladů pro následný nácvik plavecké lokomoce. Základními plaveckými dovednostmi označujeme pohybové kvality, které spočívají jednak v kultivaci určitých pohybových schopností (příkladem může být rovnováha ve vodě nebo dýchání) a dále již výsledky motorického učení, dovednosti (znaková plavecká

poloha, skok do vody). Většina didaktik se shoduje na určitých nutných předpokladech, které jsou nezbytné pro následný nácvik již konkrétní techniky plavání. Francouzské pojetí zvažuje – dýchání, rovnováhu ve vodě, obecné propulsní pohyby. Severní Amerika a Austrálie rozlišuje celou řadu dílčích dovedností, dominuje vznášení se ve vodě, důraz se klade na potopení a nácvik scullingu (ploutvových pohybů, typické pro synchronizované plavání). Česká didaktika čerpá z německého pojetí základních plaveckých dovedností. Vyčlenění jednotlivých dovedností, uvedení určité hierarchie, vzájemných vztahů a postupnosti v pořadí zvládnání jednotlivých dovedností je umělé a z potřeby snazší didaktické výpovědi. Jednotlivé dovednosti se vzájemně prolínají, podmiňují, v pohybovém projevu se často spojují. V zásadě uvádíme 5 skupin základních plaveckých dovedností.

První skupinou jsou dovednosti spojené s plaveckým dýcháním. Důraz je kladen na nácvik úplného, prohloubeného výdechu spojeného s celým potopením hlavy, tj. potopení úst, uší i očí. Výdechy je třeba zvládnout opakovaně, s určitým řízeným režimem připravujícím koordinaci dýchání se záběrovými pohyby: rytmické dýchání v režimu – krátký vdech, dlouhý, postupný a prohloubený výdech ústy i nosem atd.

Druhou skupinou jsou dovednosti spojené s plaveckou polohou. Jde o nácvik zaujmutí a stabilizaci splývavé polohy na prsou a na zádech s výdrží, paže jsou ve vzpažení (splývavá poloha). Dále o nácvik floatingu (vznášení se ve vodě v tzv. sebezáchovné poloze). Finální dovedností je zvládnuté dynamické splývání, nejprve s navozeným splývání (impuls k pohybu dá učitel), posléze se samostatným odrazem od stěny bazénu. Splývání nacvičujeme v obou polohách – na prsou i na zádech.

Třetí skupinou jsou dovednosti umožňující uvolněné potopení obličeje a dále celé hlavy ve vertikální poloze (po „nohách“ i střemhlav), zvládnutí orientace pod hladinou (otevření očí), zvládnutí přetáčivého pohybu ve vodě (orientace např. po pádu do vody). Tato skupina by mohla být uvedena i jako první, protože podmiňuje jak plavecké dýchání, tak splývavou polohu. Dovednosti z této skupiny vnímáme jako náročnější než prosté potopení obličejové části hlavy. Spojujeme je např. s dovedností zanořit se střemhlav a vylovit předmět z nevelké hloubky nebo provést překot ve vodě.

Čtvrtou skupinou jsou dovednosti zvládnutí vstupu do vody, jde o základní pády a skoky do vody ze snížených poloh (sed, dřep) i ze stoje.

Pátou skupinou dovedností směřujeme ke kultivaci vnímání vodního prostředí (rozvoj pocitu vody) a osvojení si prvků záběrových pohybů.

V dětském věku i v této fázi volíme řadu činností hravého charakteru, snažíme se spojovat proces motorického učení s intenzivním pozitivním prožíváním pohybu ve vodě. Řadu činností z potřeby i pozdější koordinace dílčích dovedností rytmizujeme. Typické jsou činnosti napodobivého charakteru, kde vycházíme z vytvoření představy komplexního cvičení prostřednictvím ukázky, slovní doprovod má navodit pocit hry (položíme se na vodu jako hvězdice, vydechneme a uvolníme paže, nohy jako hadrový panák, vydechujeme pod vodou bubliny jako když se vodník zlobí, zahrozíme). Hra je však vždy prostředkem, není samoučelná, v této fázi jde již především o osvojení si dovedností. Primárně máme představu pohybového úkolu, způsob plnění zprostředkujeme herně (rozvoj pocitu vody – kreslíme do vody různé tvary, vodě naplácáme, zatleskáme si pod vodou).

Využití pomůcek je žádoucí, ani v této fázi však systémově nevyužíváme nadlehčovacích pomůcek připevňovaných na tělo. Vyjímkou je plavecká výuka v méně vhodných podmínkách, hloubka, velká nebo z hlediska vztahu k vodě nehomogenní skupina. Jejich využití může být epizodické, např. korekce splývavé polohy, složitější

hra. Vhodné pomůcky jsou předměty, které lze posunovat po hladině, např. pro potřeby nácviku dýchání - výdechu do hladiny (ping-pongový míček, lehké nafukovací hračky), předměty pro výlov, pomůcky vytvářející mety nebo umožňující stavbu překážkové dráhy – žíněnky do vody, „nudle“ (woogle), plavecké žebřiny apod.

U starších začátečníků je osvojení si základních plaveckých dovedností stejně důležité jako u mladších dětí. Vyžaduje dosažení určité kvality především v plaveckém dýchání, potopení se pod vodu a nácviku plaveckých poloh.

Úspěšná komercializace činností ve vodě v raném dětském věku vedla k upřesnění postupu i u velice jednoduchých dovedností. Filosofii přístupu budeme demonstrovat na nácviku skoku do vody. Pro potřeby deklarace postupně narůstající náročnosti pohybové činností je nutné odlišit „učivo“, které je předmětem dnešní lekce, na rozdíl od předchozí a vědět, co bude následovat příštích 5 nebo 10 lekcí. V nácviku pádu, skoku do vody ("po nohách") můžeme např. odlišit modelově pro starší předškolní dítě tyto úkoly:

- sklouznutí do vody ze sedu na okraji bazénu, s dopomocí učitele ve vodě - držení ze stran přes hrudník, dítě dá souhlas ke stažení do vody, stažení do vody je se zanořením těla bez potopení úst
- totéž cvičení, učitel aplikuje pevné držení za zápěstí
- stažení do vody s potopením hlavy, se stálou dopomocí jako v předchozím případě
- totéž cvičení, učitel aplikuje pevné držení za zápěstí
- stažení do vody ze dřepu, bez potopení, následně s potopením hlavy, s dopomocí
- stažení do vody z podřepu, bez potopení, následně s potopením, s dopomocí
- ze stoje (podřepu), palce za okraj, dítě samostatně provede krok vpřed (pád "po nohách"), učitel dává dopomoc z vody, dítě zachytává tak, aby nedošlo k potopení hlavy (dovednost bezpečně dítě zachytit je třeba nacvičit)
- totéž, dítě zachytáváme nad hladinou a v držení provedeme kontrolované potopení a kontrolovaný návrat k hladině
- totéž, dítě necháváme dopadnout do vody, zanořit, ale okamžitě dáváme dopomoc a pomáháme s návratem k hladině
- totéž, dítě necháváme dopadnout, zorientovat pod hladinou, dosáhnout hladiny a zachytáváme jej na hladině,
- při dopomoci od dítěte více odstupujeme
- dopomoc učitele nahrazuje pomůcka podaná dítěti při návratu k hladině a u hladiny - tyč, deska, pás
- u pádu postupně zdůrazňujeme aktivitu zahájení, nacvičujeme odraz vzhůru
- zvyrazňujeme letovou fázi
- skok spojujeme s drobným pohybovým úkolem (vzpažit, připažit)

U dospělých neplavců je osvojení základních plaveckých dovedností náročnější než nácvik vlastní plavecké lokomoce. Struktura záběrových pohybů není v základní podobě koordinačně náročná, pro reprodukci pohybů jsou u dospělé osoby dostatečné předpoklady jak silové, tak vytrvalostní. Plavat vytrvale dlouhou vzdálenost plaveckým způsobem prsa s dýcháním nad hladinou, v bazénu, kde je voda začátečníkovi po pás, není tak obtížné, jako skočit do hloubky 3 m nebo udělat ve vodě "kotoul". Proto základní plavecké dovednosti nacvičujeme paralelně s plaveckou lokomocí, tak program výuky pro dospělého začátečníka byl dostatečně pestrý a motivující.

Zdokonalování základních plaveckých dovedností přesahuje přípravnou plaveckou výuku, je nutnou součástí individuálního plaveckého vývoje. I ve sportovním

plaveckém tréninku např. neustále usilujeme o optimalizaci plavecké polohy, tj. udržení ideálně hydrodynamické polohy i v únavě nebo dynamické změny poloh při obrátkách. Plavecká kompetence je v přímé závislosti na úrovni pocitu vody. Schopnost měnit kontrastně režim svalového úsilí (maximální zapojení - relaxace záběrového svalstva) je náročně osvojitelnou kvalitou, kterou je třeba cíleně rozvíjet. Plavecké dýchání, různé režimy, včetně omezeného dýchání, které minimálně narušuje záběrové pohyby, je vrcholnou dovedností, která se odvíjí od prostého výdechu do vody.

Závěry

Didaktika plavání ve svém historickém vývoji dávno opustila myšlenku, že do dokonalosti nacvičené záběrové pohyby na suchu, lze jednoduše převést ve vodě na plavání. Různé plavecké stroje nijak nezeffektivnily plaveckou výuku. Jednoznačně se prokázalo, že plavat se můžeme naučit jedinečně ve vodě. Cvičení na suchu sehrává v plavecké výuce omezenou roli: pro uvědomění si klíčových momentů pohybu, získání celkové představy záběrových pohybů a pro první pohybové zkušenosti s polohou a pohyby končetin.

Důraz je dnes kladen na sžití se s vodním prostředím a na základní plavecké dovednosti jako předpoklady pro plaveckou polohu

plavecké dýchání

plavecké lokomoční pohyby.

Do plavecké kompetence se tedy promítají jak dílčí dovednosti, tak komplexní plavecká dovednost charakterizovaná nejčastěji jako dostatečné zvládnutí vodního prostředí. Tedy nejen jako uplavaná vzdálenost v bazénu (často chybně stanovena v rozsahu 50 m v mělkém bazénu).

Shoda odborné literatury v deklarování nutných předpokladů pro plaveckou kompetenci panuje v položkách: rovnováha, potopení hlavy, výdech do vody, diferenciatní schopnosti ve vodním prostředí. Jejich elementární osvojení umožňuje další postup v motorickém učení směrem k nácviku lokomoce, tj. techniky konkrétního plaveckého způsobu.

Česká didaktika plavání rozvíjí téma základních plaveckých dovedností s využitím zkušeností z oblasti "kojeneckého plavání". Zdůrazňuje nezbytnost nácviku i u starších dětských začátečníků, s určitými zvláštnostmi u dospělé populace. Důraz je rovněž kladen na permanentní zdokonalování jednotlivých dovedností až do úrovně sportovního plaveckého tréninku.

Odkazy:

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2002, ISBN 80-247-0211-8. 132 s.

ČECHOVSKÁ, I. Plavání s nejmenšími dětmi. Příloha: Sport, maminky a děti. *Sport Report*, 3, č. 9. 1994, ISSN 1210 – 2539. s.106-108.

ČECHOVSKÁ, I., MILER, T. *Plavání*. 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, ISBN 80-247-9049-1. 132 s.

HOCHOVÁ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Plavecká výuka předškolních dětí*. Metodický dopis Praha: ČÚV ČSTV – Svaz ZRTV, Sportpropag, 1989. 61 s.