



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Analýza výuky v plaveckých školách APŠ působících v Jihočeském kraji

Vypracoval: Simona Doležalová

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2023



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

Analysis of teaching in APŠ swimming schools operating in the South Bohemian Region

Author: Simona Doležalová

Supervisor: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2023

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Analýza výuky v plaveckých školách APŠ působících v Jihočeském kraji

Jméno a příjmení autora: Simona Doležalová

Studijní obor: ZSma – TVmi

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2023

Abstrakt:

Bakalářská práce se zabývá vypracováním komplexní analýzy výuky plavání v plaveckých školách sdružených Asociací plaveckých škol v Jihočeském kraji, konkrétněji plaváním dětí na základních školách. Teoretická část se zabývá stručnou historií plavání, plaveckou výukou, základními plaveckými dovednostmi, výukovými metodami a využitím pomůcek k výuce plavání. Dále se teoretická část zabývá vhodným prvním plaveckým způsobem a následně je uveden základní nácvik plaveckých způsobů. Vše je v souladu s učebními texty poskytovanými Asociací plaveckých škol a metodických materiálů vydaných MŠMT. Syntetická část je zacílena na popis průběhu výuky v jednotlivých plaveckých školách ve srovnání s metodickými a učebními materiály.

Klíčová slova: plavání, plavecká škola, základní plavecké dovednosti, plavecký výcvik

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Analysis of teaching in APŠ swimming schools operating in the South Bohemian Region

Author 's first name and surname: Simona Doležalová

Field of study: ZSma – TVmi

Department: Department of Sports studies

Supervisor: doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

The year of presentation: 2023

Abstract:

The bachelor thesis deals with a complex analysis of swimming teaching in swimming schools associated in the Association of Swimming Schools in the South Bohemia Region, specifically swimming of children in primary schools. The theoretical part deals with a brief history of swimming, teaching swimming, basic swimming skills, teaching methods and the use of aids for swimming teaching. Furthermore, the theoretical part deals with the appropriate first swimming method and basic training of swimming methods is given below. Everything is in accordance with the teaching texts provided by the Association of Swimming Schools and methodological materials issued by the Ministry of Education. The synthetic part is focused on the description of the teaching process in individual swimming schools in comparison with the methodological and teaching materials.

Keywords: swimming, swimming schools, swimming skill, basic swimming lesson

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této bakalářské práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum:

Podpis studenta

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc., za odborné vedení mé bakalářské práce, za cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat panu Jiřímu Vopičkovi, za zaslání metodických materiálů dostupných pouze členům Asociace plaveckých škol, dále všem plaveckým školám a jejím zaměstnancům za ochotu při účasti na hodinách plavecké výuky.

Obsah

1	Úvod	8
2	Analytická část	9
2.1	Stručný nástin historie plavání	9
2.2	Vývoj základního plaveckého výcviku v českých zemích.....	10
2.3	Význam plavání	12
2.4	Typy plaveckých škol	15
2.5	Didaktika a metodika plavecké výuky	16
2.5.1	Metody plavecké výuky	17
2.5.2	Učivo jednotlivých plaveckých etap výuky	19
2.5.3	Cíle a hodnocení plavecké výuky	22
2.6	Plavecká výuka	24
2.6.1	Základní plavecké dovednosti	24
2.6.2	Plavecké způsoby.....	29
2.6.3	Cvičební jednotky v plaveckém výcviku	37
2.6.4	Dělení dětí do družstev.....	38
2.6.5	Plavecké pomůcky	39
3	Metodologie	43
3.1	Cíl, úkoly a předmět práce	43
3.1.1	Cíl práce	43
3.1.2	Úkoly práce	43
3.1.3	Předmět práce	43
3.2	Použité metody práce	43
3.3	Rozbor pramenů.....	44
4	Syntetická část	45
4.1	Popis výzkumné skupiny	45
4.2	Výsledná část.....	45
4.2.1	Plavecká škola Jindřichův Hradec	45
4.2.2	Plavecká škola Hastrmánek Český Krumlov	47
4.2.3	Plavecká škola Volary	49
4.2.4	Plavecká škola Neonka	51
4.2.5	Plavecká škola Strakonice.....	53
4.2.6	Plavecká akademie Tábor	55
4.2.7	Plavecká škola Písek.....	56
4.2.8	Plavecká škola PLČB Z.S.	58
5	Diskuse	60
6	Závěr.....	64
7	Referenční Seznam literatury	66
8	Poznámkový aparát.....	67

1 Úvod

Plavání má pro člověka mnohostranný význam a je vhodnou pohybovou aktivitou v každém věku. Přispívá ke zpevňování zdraví a zvyšování fyzické zdatnosti. Dále také k úlevě od bolestí pohybového aparátu. Těchto a mnoho dalších benefitů lze při správném dodržování techniky dosáhnout i rekreačním plaváním. Plod se v prenatálním období vyvíjí ve vodním prostředí po celých devět měsíců, z toho důvodu je rozvíjení plaveckých schopností potřeba již od útlého věku. Čím starší jedinec je, tím se adaptace na pobyt ve vodě snižuje, včasnou stimulací získá dítě důvěru k vodě a zároveň začne budovat i kvalitní technické schopnosti.

V dnešní pokrokové době se nabízí mnoho možností pro výuku plavání. Pro novorozence a kojence jsou připraveny kurzy „vaničkování“. Při výuce starších dětí, která probíhá pod vedením lektorů, je možná přítomnost rodičů, která může psychicky pomáhat dětem při výuce. Dále je plavecká výuka zařazována do tělesné výchovy v mateřských a základních školách. Základním úkolem výuky plavání je seznámit děti s vodním prostředím a rozvoj jednoho plaveckého způsobu tak, aby si jedinec osvojil základní návyky plavání a dále se mohl rozvíjet.

Bakalářská práce se zaměřuje na analýzu plavání v plaveckých školách sdružených Asociací plaveckých škol v Jihočeském kraji. Téma jsem si vybrala z jednoho prostého důvodu, do budoucna bych ráda na svou práci navázala instruktorským kurzem plavání, díky kterému bych mohla získané poznatky a vědomosti předávat dalším generacím a také bych ráda navázala diplomovou prací.

Cílem práce je analýza plavání zejména u dětí prvního stupně základní školy, shromáždění dostupných informací z odborných publikací, metodických materiálů. Bakalářská práce je rozdělena do dvou hlavních částí. První část je teoretická a obsahuje 6 podkapitol, které se zaměřují na nástin historie plavání, významem plavání u dětí. Další podkapitola je věnována didaktice a metodice plaveckého výcviku, včetně standardů stanovených MŠMT týkajících se povinného plavání na základních školách. Nejobsáhlejší část se zabývá přímo plaveckou výukou, plaveckými dovednostmi, bezpečností při koupání, plaveckými způsoby apod. V Syntetické části jsou popsány všechny zkoumané plavecké školy, které byly ochotny se do výzkumu v rámci bakalářské práce zapojit.

2 Analytická část

2.1 Stručný nástin historie plavání

Z historického hlediska patří plavání mezi nejstarší pohybové dovednosti člověka. Údajně člověk napodoboval pohyby zvířat ve vodě. Podle různých dochovaných maleb na stěnách to byl jeden z mála sportů, který nebyl ženám zakázán. Především při přípravě římského vojska hrálo plavání velikou roli, součástí byla plavba v šatech a zbroji, poté se tito plavci speciálně vycvičení využívali při námořních bitvách. Velkou roli pak mají lázně z období antického Říma, které byly považovány za ohnisko hříšných prožitků. To mělo za následek negativní vliv na vnímání plavání a koupání ze strany křesťanů, a proto jen malé množství společnosti mělo potřebu vyhledávat osvěžení v rybnících či říčních tocích, jelikož bylo na lidské tělo nahlíženo jako na „dáblův nástroj“. Až v době humanismu a s rozvojem společnosti došlo k pozvolnému uvolňování předsudků (Štumbauer et al., 2013).

Nástin historie plavání ve světě

Vznik sportovního plavání je spojen hlavně s výkony vytrvalostními. První plavecké kluby byly založeny v Londýně, a to už v 60. letech 19. století, plavalo se převážně přes větší řeky nebo přes úžiny. Již na prvních olympijských hrách bylo plavání zařazeno do programu. Plavalo se zpočátku bez rozdílu stylu na tratích 100, 500 a také 1200 m. Roku 1900 bylo přidáno plavání pod vodou. Mezi hlavní plavecké soutěžní disciplíny patřil znak a o 4 roky později se soutěžilo i v plaveckém způsobu prsa, a dokonce i ve skocích do vody z výšky 3 m. Od roku 1906 se plavecké disciplíny dělí na volný způsob, znak a prsa. Postupem času prošly disciplíny řadou změn, až v roce 1956 byl přidán poslední plavecký způsob motýlek. Od roku 1926 se pořádá mistrovství Evropy v plavání a od roku 1973 se soutěží celosvětově. Mezinárodní plavecká federace s názvem Fédération Internationale de Nation Amateur pod zkratkou FINA, byla založena roku 1908 (Štumbauer et al., 2013).

Nástin historie plavání na našem území

Rozkvět plavání na území ČSSR byl až v polovině 19. století. První závody byly pořádány roku 1845, a většina závodů v tomto období měla především exhibiční charakter. O 50 let později se uskutečnily plavecké závody v Praze mezi Slovanským a Střeleckým ostrovem, pod záštitou AC Praha, který je jedním z nejstarších sportovních klubů v naší zemi. Mezi nejvýznamnější plavecké závody konající se ještě před první

světovou válkou, byl závod Napříč Prahou. Dalším velmi populárním závodem byl Bürgermeiserův memoriál s nejlepšími plavci jako byli bratři Burgermeisterové, Riedel, Čeleda, Boranda, Rybová, Vltavská a mnoho dalších účastníků. V tomtéž období se ve sportovních klubech zakládaly plavecké odbory řízené plaveckou komisí spadající pod Českou amatérskou atletickou unii. Až v roce 1919 vznikl Československý amatérský plavecký svaz, jehož prvním předsedou byl Vilém Makovička. Začaly se zakládat plavecké kluby v Praze, z nichž nejvýznamnější byly ČPK a APK. Dále se zakládaly plavecké kluby ve Strakonici, Plzni, Liberci, Táboře a v mnoha dalších městech. Od tohoto roku se začalo každoročně pořádat mistrovství republiky v plavání a také ve vodním pólu. O rok později se ČSAPS stalo součástí organizace FINA, který sdružoval plavecké kluby působící na ČSR území. V roce 1954 se konalo mistrovství mužů a žen desetičlenných družstev. Na tyto závody potom navázala plavecká liga, která představovala dlouhodobou soutěž mezi jednotlivými družstvy. Kolem roku 1980 byl nejvyšším orgánem Výbor svazu plaveckých sportů ÚV ČSTV (Hoch et al., 1983).

K velkému převratu ve výstavbě bazénů došlo na přelomu šedesátých let. V polovině 70. let bylo postaveno více krytých plaveckých bazénů, než kolik jich bylo postaveno za doby první republiky. Výstavba plaveckých zařízení i zkvalitňování přípravy tělovýchovných kvádrů vytvořily předpoklady pro zřizování dalších organizačních struktur. Ta ve spolupráci se školskými orgány začala odstraňovat plaveckou neznalost pomocí Středisek plavecké výuky, sportovních tříd a tréninkových středisek mládeže (Hoch et al., 1983).

2.2 Vývoj základního plaveckého výcviku v českých zemích

O výuce plavání na základních školách se můžeme bavit až koncem 19. století, kdy byla tělesná výchova povinně zavedena nejprve na nižších stupních škol a později i na gymnáziích. Počátkem 20. století se ve větší míře do tělocviku zařadilo plavání, až do roku 1922, kdy bylo plavání opět v pozadí. Na středních školách se rozvíjelo plavání v předválečném období a na vysokých školách až po válce kolem roku 1948. Za významnou osobnost z řad pedagogů považujeme Františka Grafnettera, který pořádal kurzy pro děti navštěvující pražské školy a pro učitele nabízel kurzy instruktora plavání (Puš, 2008).

Historie plavecké výuky na základních školách

Prof. Otakar Záboj z Brna a doc. PhDr. Miloslav Hoch, CSc, se podíleli nejvíce na teoretickém i praktickém zpracování materiálů pro základní plaveckou výuku. Miloslav Hoch se podílel na rozkvětu plavecké výuky do konce 80. let. Stal se jedním z prvních metodických pracovníků ve Svazu plaveckých sportů a zabýval se také plaváním nejmenších dětí (Puš, 2008).

Výuka na školách se odlišovala a zároveň se také netýkala všech dětí. V některých městech organizovalo plaveckou výuku školství, jinde probíhala výuka pod záštitou plaveckých klubů. Vstupem do druhé poloviny 20. století nastal ve výuce zvrat. Když původní Spartak Praha Stalingrad (dnes Bohemians Praha) nastavil určitý výukový systém, který posléze začali používat všichni ostatní. Zapojením 16 000 dětí do systému v Českých Budějovicích, se Josef Liška pokoušel zdokonalit plaveckou výuku. V té době vznikala SZBP – Střediska základního, zdokonalovacího a branného plavání, o jejichž úpravu systému se zasloužil Český plavecký svaz s ideou výuky základního plavání jako součást tělesné výchovy (Puš, 2008).

„Důležitou, a pro další rozvoj výuky plavání na ZŠ rozhodující, se stala směrnice číslo 15 Ministerstva školství z 20.9.1980 k organizování základního plaveckého výcviku na prvním stupni základní školy“ (Puš, 2008, s.5).

K dalším převratným změnám došlo až po roce 1989, kdy byly přijaty změny ohledně středisek plavecké výuky. Jednou z nich bylo přejmenování na Plavecké školy, dále bylo základním školám doporučeno, aby výuka plavání probíhala ve dvou ročnících po sobě, v každém po 20 hodinách. Poradním orgánem MŠMT se stala Rada plaveckých škol, a měla tak možnost změn v organizaci plavecké výuky u nás. Roku 1992 vznikla Organizace sdružující plavecké školy a společně s MŠMT, RPŠ tak mohli rozvíjet nadále výuku plavání v Plaveckých školách v České republice. Zavedením nového školského zákona došlo k úpravě především z hlediska legislativy, a to: plavecká výuka se stala součástí povinné tělesné výchovy na prvním stupni základních škol, byla organizována 40 hodinami ve 2 po sobě jdoucích ročnících. V dnešní době se výuka plavání stává povinnou v případě, že ji ředitel ZŠ zařadí do Školního vzdělávacího programu (Puš, 2008).

2.3 Význam plavání

Plavání ve velké míře přináší pro člověka spoustu pozitiv. Kladný vliv má jak na psychiku, tak pravidelné tréninky přispívají k rozvoji svalové soustavy, a to především u skupin velkých svalů, které člověk příliš nezapojuje. S tím souvisí i zvyšující se kloubní pohyblivost nejen v mladí, ale i v pokročilém věku. Plavání dále otužuje organismus člověka a v mnoha případech působí preventivně proti možným chorobám a nemocím. Důležitou roli hraje při rehabilitaci zad, kdy ve vodorovné poloze dochází k uvolnění hlubokých zádočných svalů. Mnoho svalů, které jsou v určitém napětí při pohybu na souši, se naopak ve vodě uvolní. Zároveň tento fakt způsobuje, že stejný pohyb provedený na suchu, se ve vodě odlišuje.

Podle statistik patří plavání mezi sporty s nejmenší mírou zranitelnosti. Je celoročním sportem, tudíž nepřichází žádná omezení v podobě špatného počasí. Zároveň je vhodné i pro lidi s omezenou hybností nebo špatným zdravotním stavem. „Na nemoci oběhové soustavy umírá v ČR 53% mužů a 57% žen, při tom pravidelné plavání je jedním z nejvýznamnějších činitelů, který může přispět k ozdravení srdečně—cévní oběhové soustavy“ (Motyčka, 2001, s. 12).

Pobyt ve studené vodě má kladný vliv na termoregulační schopnosti těla, umožňující jeho otužování mající vliv na odolnost celého organismu. Dalším velkým pozitivem je vliv na nervový systém, působí především proti nespavosti, podrážděnosti a depresím. Mezi negativní aspekty plavání zařazujeme alergické reakce a celkové působení chloru na pokožku člověka. Nepříznivé účinky má například na atopické ekzémy, nebo se mohou objevit různě začervenalá místa na těle. Prostředí plaveckých stadionů a bazénů představuje i určitá rizika nákazy různými plísňovými onemocněními, u žen je zvýšená pravděpodobnost nákazy vaginální mykózy.

Význam plavání u dětí

Výuka plavání u dětí je velmi důležitá. Začít můžeme již u kojenců či batol a postupně jejich dovednosti a schopnosti s přibývajícím věkem rozvíjet. U kojenců a batolat se jedná spíše o seznámení s vodním prostředím. Aby bylo plavání zdraví prospěšné, musí být voda v bazénu bez jakékoliv závady, čistá. Kladný vztah k vodě mají většinou děti již v útlém věku. Tento vztah by měl být dále rozvíjen, ovšem může být narušen v případě, když si dítě vodu spojuje s nepříjemným zážitkem (Hoch, 1991).

U dětí všech věkových kategorií je plavání vhodnou formou pohybové aktivity. Plavecký výcvik působil kladně na kvalitu spánku, který se projevoval jako hluboký a klidný, zároveň se zlepšila i chuť k jídlu a s tím i optimální přibírání na váze, současně většina dětí působila vyrovnaněji.

U kojenců by neměl existovat téměř žádný strach z vody, na vodní prostředí je dítě zvyklé z období mateřství. U starších dětí od 2–3 let má velkou odpovědnost cvičitel, musí vybrat vhodný postup výuky a přístup k jedinci. V opačném případě způsobí dítěti fobii z vody. Pro děti předškolního a školního věku je vhodná teplota sportovního bazénu 25–27 °C (Hoch, 1991).

„Rekreační a sportovní plavání je neslučitelné s alkoholismem, tabakismem a drogami, může chránit mládež i dospělé před návštěvou hospod, pochybných diskoték nebo hracích automatů. (V užívání drog se ČR řadí na 2.místo ve světě)“ (Motyčka, 2001, s. 13).

Ze zdravotního hlediska je plavání vhodné zařadit k pravidelným sportům mladých astmatiků, jelikož právě u plavání je prokázáno zlepšování činnosti dýchacích funkcí i přesto, že voda v bazénech obsahuje chlor dráždící dýchací cesty. U dětí předškolního věku se pravidelným plaváním rozvíjí vytrvalost a síla bez většího přetěžování. Dále voda ve sportovním bazénu otužuje organismus a měla by děti vést k určitým hygienickým návykům.

Často se u dětí setkáme se strachem k vodě a zároveň se tím tak vybuduje strach k plavání, který mohl vzniknout na základě špatné předchozí zkušenosti, z toho důvodu je nutné se vyvarovat nevhodné metodice výuky, a především vyvíjení tlaku na dítě. Je důležité učit děti plavat, s povinnou plaveckou výukou na školách, se snižuje počet utonulých dětí.

Charakteristika motorických vlastností u kojenců

Jak již bylo řečeno, po narození kojenci zůstává pasivní adaptace na vodu. Voda kojenci dává větší prostor, který pak projevuje především pohybem dolních končetin. Horní končetiny zůstávají nejčastěji u těla. Strach by u takto malých dětí neměl být téměř žádný. Je důležité brát v potaz jedincovu motorickou neznalost. Ideálním způsobem u takto malých dětí je spojení plavání s večerní hygienou. Voda by měla mít teplotu okolo 36 °C, postupem času se teplota vody snižuje zhruba ke 30 °C (Hoch, 1991).

Důležitým faktorem je nízká hustota těla kojence, díky níž na vodě splývá, což znamená, že pokud se položí na hladinu, tělo se nepotopí. Většina kojenců projevuje radost z vodního prostředí pohybem končetin, což jej přivádí k „plavání“, avšak v tomto období nejsou pohyby rytmické, je důležité řídit směr pohybu. Při prvotním seznamování kojenců s plaváním je nejvhodnější volbou poloha naznak. Vzhledem k poloze hlavičky kojence vůči vodní hladině můžeme touto polohou efektivně chránit jedince před nechtěným nadechnutím pod vodní hladinou, které hrozí při ostatních polohách. Tímto můžeme eliminovat případný stresující zážitek pro kojence, který by mohl mít záporný vliv na další plavecký vývoj. S přibývajícími měsíci, nejčastěji v době, kdy se začíná stavět na nohy, se mu přestává poloha na zádech líbit a je vhodné vytvořit zvyk na polohu na prsou (Hoch, 1991).

Charakteristika motorických vlastností dětí od 1 roku do 3 let

Ve věku od 1 do 3 let tráví děti ve vodě čas rády, ale ještě nejsou zdaleka schopni plavat technicky dobře. U těchto dětí se upřednostňuje hlavně výuka hravou formou a napodobením. Cílem je naučit je nebát se potopit, ukázat jim, jak působí voda na povrch těla. Je to také období, kdy si dítě začíná uvědomovat určitá úskalí, která mohou ve vodě nastat a začne mít strach. Dítě se stále udrží díky hustotě těla a pohybům ve vodě (Hoch, 1991).

U bojácných dětí je důležité nespěchat a být trpělivý. Negativním spouštěčem se u některých jedinců stává studená voda, což způsobí, že dítě už příště do vody nechce. Z toho důvodu by se teplota vody měla snižovat postupně. Větším problémem se ale jeví voda v obličeji, obvykle trvá delší dobu, než si dítě zvykne. Úvodem stačí zlehka dítěti polévat hlavu vodou. Pokud dítě nereaguje, je to na dobré cestě, časem si na ni zvykne i ve větším množství. S návykem vody na obličeji souvisí i potápění. Je dobré v dítěti vzbudit pocit úspěchu, jelikož rádo opakuje věci, které mu jdou a baví ho. Nikdy dítěti nedávat, netlačit hlavu pod vodu, způsobíme mu tak trauma. Při prvních pokusech dítě buď hlavu vůbec nepotopí, nebo bude chtít ihned hlavu dostat z vody. Cílem všech cvičení je, aby dítě získalo důvěru v sebe samo a ve vlastní činnost (Hoch, 1991).

Charakteristika motorických vlastností dětí od 4 let

V tomto věkovém období se výuka mění na kolektivní. Rozdělení do jednotlivých kolektivů nese řadu nesporných výhod, které umožňují rozvoj jednotlivce úměrně jeho dovednostem. Nácvik, nehledě na výkonnostní skupinu, vyžaduje pravidelnost. Ideální

frekvence tréninkových jednotek by měla být alespoň 2krát až 3krát týdně. Vhodné je utvoření skupin podle psychické i motorické úrovně, z důvodu, aby na tom všechny děti skupiny byly obdobně. Začíná se s výukou nových dovedností, kdy zpočátku děti vykonávají hrabavé pohyby za účelem udržet se na hladině, následně se učí technicky správným postupům. V rámci výuky je velmi důležité děti odměňovat, chválit a motivovat tak k dalším hodinám (Hoch,1991).

2.4 Typy plaveckých škol

„Plavecká škola zřízená na základě zákona 561/2004 Sb. – školský zákon a vyhlášky č.108/2005 Sb. o školských výchovných a školských ubytovacích zařízeních a o školských účelových zařízeních“ (Puš, 2008, s. 8).

Druhým typem školy je „plavecká škola zřízená fyzickou / soukromá / nebo právnickou osobou na základě živnostenského zákona č. 455/1991 Sb. ve znění pozdějších předpisů“ (Puš, 2008, s. 8).

Každá plavecká škola se vyznačuje jiným rozsahem výuky. Rozsah výuky může být následující:

- Rodiče a děti
- Děti mateřské školy
- Předplavecká výuka – MŠ a žáci 1.stupně ZŠ
- Povinná plavecká výuka žáků 1. stupně ZŠ
- Zdokonalovací Výuka žáků 2.stupně ZŠ

Pro plavání první etapy, jejíž součástí jsou kojenci a batolata, je potřeba, aby měli učitelé a instruktoři speciální kurz a kvalifikaci. Pro zbylé etapy je potřeba rekvalifikační kurz.

Dále je v kompetenci plaveckých škol organizace různých aktivit, např.: kurzy pro těhotné, výuka plavání pro děti nebo dospělé s různými druhy postižení (jak mentální, tak tělesné postižení).

Personální zajištění výuky

Pro plavecký výukový proces je stěžejním faktorem odborné pedagogické vedení. V čele každé plavecké školy stojí ředitel, který má vysokoškolský titul s aprobací tělesné výchovy. Na chodu výuky se dále podílí učitel plavání, který má též vysokoškolské vzdělání se zaměřením na tělesnou výchovu. V dalším případě je potřeba mít odborné vysokoškolské vzdělání spolu s rekvalifikačním kurzem pro cvičitele plavání, nebo střední

vzdělání pedagogického charakteru, nebo jiné odborné doplnění o rekvalifikační kurz cvičitele plavání s podmínkou zahájení a úspěšného dokončení vysokoškolského studia. Dalším členem je instruktor plavání, který musí být starší 18 let a mít ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. Stejně jako u učitele, musí absolvovat rekvalifikační kurz cvičitele plavání (Puš, 2008).

2.5 Didaktika a metodika plavecké výuky

Plavecká výuka se dělí na 3 etapy: předplavecká etapa, základní etapa a zdokonalovací plavecký výcvik.

První etapa – předplavecká výuka, přípravný plavecký výcvik

- Kojenci – v rodině, tak v baby clubech
- Batolata – opět plavání v baby klubu
- Rodiče s dětmi
- Plavání dětí v MŠ a 1. ročník ZŠ – zpravidla organizováno plaveckou školou

Druhá etapa – základní plavecký výcvik

- Jedná se o výuku plavání, která je zahrnuta do tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ jako povinná, organizuje se ve dvou ročnících jdoucích po sobě v celkovém rozsahu 40 hodin výuky, tedy po 20 hodinách v jednom ročníku

Třetí etapa – zdokonalovací plavecká výuka

- Výuka na druhém stupni ZŠ (Puš, 2008).

Čechovská (2002) rozděluje přípravnou etapu ještě do několika následujících období:

- Novorozenecké období – věk dítěte po narození do cca 28. dne,
- Kojenecké období – věk nastávající od prvního měsíce do prvního roku, možné ještě dále rozdělit na 2. a 3. měsíc, dále období od 4. do 6. měsíce a poslední od 7. do 12 měsíce,
- Batolecí období – navazuje na předchozí období, období od třetího roku dítěte,
- Předškolní věk – od tří let do cca šesti let, než nastoupí dítě do povinné školní docházky, předškolní věk můžeme dále rozdělit na mladší, střední a starší předškolní věk.

Podle etapy výuky se dále přizpůsobují úkoly a cíle. Cílem první etapy výuky je seznámení dítěte s vodním prostředím. Jelikož je pro dítě voda neznámým prostředím,

je nutné dítě provést výukou tak, aby si zvyklo na působení vody, zároveň se adaptovalo, nemělo v navazující výuce strach a mohlo si pobyt ve vodě užívat (Puš, 2008).

V ideálním případě by jednotlivec po dokončení základní výuky měl umět alespoň jeden plavecký způsob, přičemž, u většiny žáků se to povede. Výstupem u jednotlivců, kteří si během druhé etapy výuky nedokázali osvojit žádný ze základních plaveckých způsobů, je utvoření si alespoň kladné vztahu k vodnímu prostředí.

Zdokonalovací etapa klade důraz na vybavení dítěte dostatkem dovedností a informací o bezpečném pohybu ve vodě. Tato etapa by měla přispět ke zdokonalování schopností jako je například lepší adaptace na vodní prostředí, synchronizace dýchání s plaveckým způsobem, zvýšení vytrvalosti a mnoho dalšího. Výuka by měla být realizována na 2. stupni základních škol a v nižších ročnících víceletých gymnázií. (Motyčka, 2001).

Pro dosažení lepších výsledků plavání u dětí mladšího školního věku musí být výuka realizována nejméně 2krát až 3krát za týden, při nácviku 1krát týdně se nedostavuje kvalitních výsledků, ale i takováto výuka má pro dítě smysl. Začne si zvykat na pobyt ve vodním prostředí a upevňovat tak své plavecké návyky.

Jednotlivé lekce je potřeba dobře strukturalizovat. Tréninkům by měla předcházet rozcvička a následné zahřátí ve vodě, při kterém dochází k aktivaci pohybové soustavy a přípravě na pohybovou aktivitu. Pokyny pro další činnosti zadáváme dětem po vstupu do vody, nejprve se zopakují prvky, které již znají z předchozích tréninků. Každá hodina by měla být jiná a dynamická, ideálně obsahovat různé vodní hry pro dosažení pestrosti výuky. Úvod hodiny motivuje děti k následujícím činnostem vyžadující pozornost. Aby děti výuka nepřestala bavit, vkládáme různá relaxační a oddechová cvičení ve vodě.

2.5.1 Metody plavecké výuky

Než ve výuce došli k 3 aktuálním podobám metod plavecké výuky, prošly značným vývojem. Nejprve byla metoda samoučení, která se zakládala na principu samoučení v okolí řek a vodních ploch. Pozdějších letech byla nahrazena metodou povrchovou, tzv. „bidla“, pro zvýšení efektivity byly vytvářeny různé pomůcky a přístroje. Vždy byl pod vedením 1 instruktora 1 cvičícího. A poslední byla metoda nadlehčení s využitím nejrůznějších nadlehčovacích pomůcek. Kolektivní metoda, jakou ji známe dnes, přebrala určité prvky z přecházejícího vývoje (Puš, 2008).

Hlavní metody plavecké výuky:

Metoda analyticko – syntetická

Výuková metoda založená na analýze neboli rozkladu a syntéze neboli složení, což v reálné výuce vypadá tak, že postupujeme po jednotlivých částech pohybu – nejprve pohyb horních končetin, dále dolní končetiny, dýchání a na závěr se všechny pohybové prvky spojí do jednoho celku. Také se uplatňuje „skeletní postup,“ který je pravým opakem, nejprve se učí celá struktura pohybu najednou a následuje rozbor na jednotlivé části. Příkladem je prvkové plavání, kdy se pohyb rozloží na jednotlivé prvky. Struktura analyticko-syntetického postupu v základním plaveckém výcviku vypadá následovně:

- Nejprve výklad, poté názorná ukázka
- Předchází pohyb nohou – na suchu – v sedu na zvýšené ploše (např.: okraji bazénu nebo sportovním bloku), následně ve vodě – provádíme s oporou o stěnu bazénu
- Pohyb paží přidáváme po zvládnutí základních pohybů dolních končetin – na suchu – ve stoji rozkročném v předklonu, jednou paží, poté připojíme obě paže, následuje výuka ve vodě – ve stoji na mělčině, s dopomocí ve dvojic, s plaveckou deskou a další
- Dýchání se zapojuje jako poslední prvek výuky – trénink začne na suchu – s pohybem paží, následně ve vodě – s pohybem paží
- Na závěr se vyučuje souhra všech dílčích pohybů (Bank, 1991).

Metoda komplexní

Jedná se přesně o pravý opak, než je metoda analyticko-syntetická. Hlavní myšlenkou je naučení se pohybového prvku tak, jak vypadá jeho výsledek. Což znamená, že je žákům předveden samotný pohyb v základní podobě, aby si daný jedinec dokázal vytvořit představu, jak pohyb provést. V praktické části výuky jde o to, že ve výuce předvedeme plavecký způsob prsa bez jakýchkoli připomínek na správnost techniky, a necháme jedince utvořit si vlastní představu, a na základě toho zkouší pohyb realizovat. Využíváno u dětí předškolního věku, jelikož se děti často učí nápodobou (Bank, 1991).

Metoda smíšená

Metoda smíšená je kombinací obou předchozích zmíněných metod dohromady, vhodná pro zařazení do povinné plavecké výuky v plaveckých školách. Žáci si osvojují jak

celý plavecký způsob (metoda komplexní), tak zároveň dochází i k procvičování jednotlivých částí (metoda analyticko-syntetická). Cílem této metody je dosažení určitého pocitu bezpečí ve vodě (Bank, 1991).

2.5.2 Učivo jednotlivých plaveckých etap výuky

Jedná se o učivo vycházející z RVP ZV, které je částečně upraveno plaveckou asociací.

Učivo předplavecké výuky určeno dětem ve věkovém rozmezí od 3 do 6 let obsahuje:

- Pravidla hygieny – čímž se rozumí především základní hygienická pravidla a zásady, tedy: před vstupem do bazénu provádí dítě základní hygienu, sprchování, sušení, dále zásady bezpečnosti při výuce
- Adaptace na vodu – postupná, nejprve formou her nad hladinou, na hladině a následně pod hladinou, tato hravá forma vede děti k tomu, aby se nebály vody. Učitel si získává důvěru od dětí.
- Základní plavecké dovednosti – cílem je naučit děti základům a to:
 - Potápět se, postupně si zvykat na vodu a otevření očí pod hladinou a umět se orientovat ve vodě, lovit předměty
 - Základní plavecká poloha je na břiše, učí se vznášet ve vodě, splývat s pomůckami, dále s dopomocí učitele
 - Dýchání – začínají pouhým výdechem do rukou, výdechem do hladiny vody, kde můžeme připojit foukání do vody, následuje potopení obličeje s výdechem do vody atd.
 - Skoky a pády – nejprve ze sedu, z dřepu z okraje bazénu, pokud zvládá dítě toto, může si stoupnout a zkoušet pády a skoky po nohách
 - Plavecké pohyby – základní pohyby, které děti dělají, se začínají přeformovávat v základní plavecké dovednosti, např: prsové ruce – malování sluníček, prsové nohy – kroužky
- Nejvíce využitá výuková metoda je komplexní (Puš, 2008).

Učivo předplavecké výuky se základy základní plavecké výuky pro žáky 1. a 2. třídy

ZŠ:

- Pravidla hygieny – stejně jako u předchozí věkové kategorie je důležité u žáků vybudovat základní hygienické návyky a zásady, a to: hygiena před vstupem do

bazénu, sprchování, sušení, otužování, dále základy bezpečnosti při pohybu v okolí bazénu a ve vodě

- Adaptace na vodu – cílem je odbourání strachu z vody a nenásilnou formou pomoci žákovi se adaptovat ve vodním prostředí
- Základní plavecké dovednosti, mezi které patří:
 - Orientace ve vodě – potápění obličeje, přetáčení těla ve vodě, lovení předmětů v menší hloubce vody, proplouvání kruhy
 - Plavecká poloha jak na břiše, tak na zádech, splývání s využitím pomůcek, splývání s výdechem do vody, s odrazem od stěny, naučit se splývat bez pomůcek
 - Dýchání – pokud má někdo problém s výdechem do vody, praktikují se postupná cvičení jako u mladších dětí – výdech do rukou, do hladiny, potopení obličeje s výdechem, výdech do vody při pohybu
 - Skoky a pády se provádí nejprve ze sedu, dřepu a ze stoje, následuje skok do vody po hlavě z nízkých poloh okraje bazénu
- Žáci se učí jedním vybraným způsobem, buď to prsa nebo kraul, překonat vzdálenost 10–25 m, zároveň si zvykají na pohyby jiných lidí v bazénu.
- Základy bezpečnosti – jak přivolat pomoc a dozvídají se důležité informace o plavání v přírodě, díky tomu dochází ke snižování utonulých dětí.
- Základní metou je metoda smíšená (Puš, 2008).

Učivo základní plavecké výuky pro žáky 3. třídy ZŠ obsahuje:

- Základní hygienická pravidla – upevňování hygienických návyků, sprchování, sušení, hygiena před vstupem do bazénu i po odchodu z bazénu, zároveň jde i o fyzickou a psychickou připravenost žáků na výuku.
- Základní plavecké dovednosti – buďto se výuka věnuje plaveckým způsobům v kombinaci prsa a znak, nebo v kombinaci kraul – znak. Vybírá se zde také vhodný první plavecký způsob. Žák zdolá jedním plaveckým způsobem 25 m a druhým způsobem alespoň 10 m. Výuka se také zaměřuje na splývání po skoku do vody, nácvikem skoků do vody z okraje bazénu a ze startovních bloků a nástínem skoku startovního.

- Prvky sebezáchrany – učí se základům záchrany z vody – plavání na boku nebo zapojení znaku, umět přivolat první pomoc, seznámení žáků se zásadami plavání v přírodě
- Nejvíce vhodnou metodou pro výuku je metoda smíšená (Puš, 2008).

Pro žáky 4. a 5 třídy ZŠ:

- Základní prvky hygieny – žáci rozvíjí své vědomosti o nové informace, především z hlediska významu plavání na lidský organismus, o plavání jako formě rehabilitace a regenerace, v průběhu žáci zvyšují svoji zdatnost, a opakuji vše, co už znají z předchozích ročníků.
- Základní plavecké dovednosti – dochází ke zdokonalování plaveckých způsobů a jiných dovedností po technické stránce, vyučuje se třetí plavecký způsob, cílem žáka je uplavat jedním způsobem 200 m. U pokročilejších žáků se do výuky může zařadit i motýlek, nacvičuje se startovní skok z bloků, žáci loví předměty z větší hloubky.
- Apeluje se na zvyšování plavecké vytrvalosti, především u kraulařského způsobu a u prsou.
- Kromě sebezáchrany jsou žáci seznámeni se záchranou tonoucího, s vhodným vstupem do neznámé vody, procvičují šlapání vody na místě i v pohybu.
- Vyučovací metoda je smíšená (Puš, 2008).

Učivo zdokonalovací plavecké výuky pro žáky 6. – 9. tříd ZŠ:

- Hygiena plavání – navazuje na předchozí získané zkušenosti z oblasti zdravotního významu plavání, regenerace a rehabilitace, důležitá je připravenost žáka jak psychická, tak fyzická, základy hygieny (sprchování před vstupem do bazénu a po opouštění prostoru s bazénem, sušení), a doplňují své vědomosti z hlediska péče o tělo, především pleť a dolní končetiny, a u žákyň jde i o péči těla v období menstruace.
- Rozvoj plaveckých dovedností – základem každého plaveckého způsobu je metoda obrátky, kterou žáci nacvičují, společně s dohmatem u jednotlivých způsobů, rozvíjí své plavecké dovednosti pod vodou, jak lovení předmětů, tak i plavba pod hladinou na nejméně 10 m, vyzkouší si i základy různých plaveckých sportů.

- Žák uplave 400–800 m, což vede k rozvoji jeho vytrvalosti.
- Zdokonalování plaveckých způsobů kraul, prsa i znak po technické stránce, možné zařazení čtvrtého plaveckého způsobu motýlka.
- Zapojení záchranného a branného plavání – tažení a pomoc topícímu, plavání v oblečení, skok do neznámé vody (Puš, 2008).

Hodiny u dětí předškolního věku bývají 45minutové, žáci základních škol mají výuku 2krát 45 minut spojených do jedné 1,5 hodiny dlouhé lekce, proto se pobyt ve vodě musí přizpůsobovat reakcím dětí. Ve 3. etapě není striktně stanoven počet hodin podle RVP ZV, jde pouze o dohodu mezi ředitel ZŠ a příslušnou plaveckou školou. Velkou roli v počtu hodin plavecké výuky hraje finanční stránka, ale také technické podmínky plavecké školy.

V počtu dětí na jednoho učitele/instruktora se jednotlivé etapy odlišují. Předplavecká výuka se ještě organizačně dělí na práci s kojenci, batolaty, kde se pracuje pouze s jedním dítětem, individuálně. Pokud se jedná o plavání dětí MŠ, je vhodným počtem 10 dětí na učitele v bazénu o hloubce do 90 cm. Ve druhé etapě se přiděluje, na základě metodických pokynů vydaných MŠMT, 10 neplavců anebo 15 plavců na jednoho instruktora/ učitele (Puš, 2008).

2.5.3 Cíle a hodnocení plavecké výuky

V předškolním věku je plavecká výuka realizována jak ze strany státní nebo soukromé mateřské školy, tak i ze stran jednotlivých rodin. Hlavním úkolem výcviku 1. etapy je zabránit případnému utonutí dítěte. Výuka plavání v předškolním věku představuje jednak určitou průpravu na povinné plavecké hodiny na základních školách, a zároveň má mnoho kladných účinků na celkový vývoj dítěte. Především napomáhá zdravému vývoji všech vnitřních orgánů a přispívá k lepšímu vývoji dýchací soustavy. Plavání zároveň rozvíjí vytrvalost dítěte bez toho, aniž by se muselo přetěžovat (Motyčka, 2001).

Během hodin plavání je na dítě kladena velká psychická zátěž. Součástí předškolního výcviku je odbourání negativního strachu k vodě, který častokrát způsobuje zároveň i nechutenství k samotnému plavání. Cílem každého učitele je vzbudit v dítěti pocit bezpečí a nadchnout ho pro pohyb ve vodě, musí dojít k uspokojení potřeb dítěte po psychické stránce. U dětí okolo 4 let může výuka probíhat jak individuálně, tak kolektivně, ale počet členů družstva by neměl přesáhnout více než 8.

Výběr výukového postupu je na plavecké škole, ale k doporučovaným se řadí analyticko-syntetický postup (Motyčka, 2001).

Základní plavecký výcvik se zpravidla uskutečňuje ve 2. a 3. třídě nebo pak ve 3. a 4. třídě základní školy. Podle § 2 odst. 3 vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění vyhlášky č. 256/2012 Sb., pokud škola zařadí do školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskutečňuje ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin celkem během prvního stupně. Škola si výuku může rozdělit do 2 ročníků po 20 vyučovacích hodinách (Fidrmuc, 2015).

Cílem takového výcviku je odbourat u dětí strach z vodního prostředí, základní orientaci pod vodní hladinou s otevřenými očima, různé druhy skoků, a především naučit děti plavat alespoň jedním plaveckým stylem. Každé dítě je jiné a staví se tak i k vodě, z toho důvodu je nutné přistupovat ke každému jedinci jinak.

Cílem poslední etapy je zlepšování předešlých nabraných dovedností, vylepšení správného technického provedení plaveckých pohybů, zároveň i prodlužovat délku uplavané trati. U některých dochází k přechodu na třetí etapu na konci druhé, cíle druhé etapy se tak prolínají s cíli třetí.

Jak už bylo řečeno výše, základem všech etap výuky je odstranění strachu z vody. Puš (2008) uvádí 2 základní metody pro jeho odstranění:

- Metoda spojování obávaného podnětu vzbuzujícího strach s recipročním inhibitorem – v dětském věku zastává funkci recipročního inhibitoru, ve spojení s podnětem vzbuzujícím strach, hra. Pokud je dítě správně motivováno, může v zápalu do určité činnosti zapomenout na svou obavu.
- Metoda postupné expozice – v této metodě je dítě vystaveno svým problematickým podnětům. Aby došlo k odstranění strachu, je nutné dítě vystavit jeho obavě z vodního prostředí, tak aby nemělo šanci se jevu vyvarovat. Zároveň vzniká problém na straně vyučujícího, který má za úkol dostat jedince do situace pro něj nepříjemné, v tomto případě se jedná o plavecký bazén.

Hodnocení plavecké výuky

Plavecká výuka se většinou hodnotí odlišně a zpravidla nahrazuje výuka klasické tělesné výchovy. Nehodnotí žáky běžnými známkami, ale v případě domluvy s učitelem či ředitelem školy, je i taková forma hodnocení možná. V okamžiku hodnocení výuky známkou je potřeba dohody mezi instruktorem a třídním učitelem. Jelikož je při plavání

známkována konkrétní činnost, namísto klasické tělesné výchovy, kdy je známka dána za celé pololetí. Na konci kurzu by každý žák měl obdržet tzv. mokré vysvědčení, kde se uvádí počet uplavaných metrů, popř. jiné získané dovednosti. Každá plavecká škola si „mokré vysvědčení“ předělává po svém (Puš, 2008).

2.6 Plavecká výuka

2.6.1 Základní plavecké dovednosti

Při nácviku základních dovedností je důležité dodržovat správný postup nácviku. Pro uvolnění dětí je důležité seznámení s vodním prostředím. Postupného odbourávání strachu z vody můžeme docílit prováděním různých cvičení, zprvu s nadlehčením, posléze se pomůcky mohou odebrat. Nadlehčení nesmí být příliš velké, musí dítěti dovolit provést prvek v celém rozsahu. „Jednou z cest nácviku je zdokonalování přirozeného plavání. Aby se spontánní hrabání a kopání nohama „přetavilo“ v plavecký pohyb“ (Hoch, 1991, s. 13).

Úspěšné osvojení základních plaveckých dovedností je předpokladem k zvládnutí správné techniky plaveckého způsobu. Nejprve probíhá nácvik v mělkém prostředí, které slouží k tréninku výdechů do vody a základní orientaci pod vodní hladinou. Pohyb dolních končetin předchází nácviku horních končetí a výuka je z důvodu potřeby většího prostoru realizována v plaveckém bazénu. Cvičitel musí být po celou dobu otočený čelem k dětem.

Dýchání ve vodě

Dýchání je základní dovedností pro zvládnutí všech plaveckých způsobů. Pro začínající plavce jsou vhodným způsobem prsa, kdy dochází k nádechu i výdechu nad vodou. Kraul a motýl představují daleko náročnější synchronizaci dechu s provedeným pohybem. Nádech provádíme pusou a zpravidla bývá kratší než výdech, který provádíme jak ústy, tak i nosem proti odporu vody. Správný výdech je ukončen v momentu, kdy se hlava vynořuje z vody a ústa jsou na vodní hladině. „Nádech provádíme kratší, naopak výdech do vody by měl být co nejdelší. Začínající plavci často výdech do vody zdržují a musí se jej vědomě naučit. Bez pořádného výdechu se nemůže plavec pořádně nadechnout a bývá u plavání zadýchaný“ (Vlček et al., 2018, s. 21).

K nácviku slouží různá průpravná cvičení vhodná nejen pro děti, ale i pro dospělé neplavce. Vhodným místem, pokud to podmínky umožňují, je menší dětský bazén. Začíná se mírným výdechem do hladiny (pro děti používat pomůcky jako je foukání

polévky apod.), pokud by se někdo bál, je možnost výdechu do vody přes spojené dlaně. Děti lépe reagují na učení nových věcí hravou formou, v takovém případě se do vody dají plovoucí hračky a děti do nich foukají.

Výdech do vody s ponořenými ústy představuje další fázi nácviku. Důležité je na děti v žádném případě netlačit. Pokud je přítomno dítě s fobií k plavání, může u takového jedince docházet při kontaktu vody s okolím úst k záchvatům paniky. Na záchvaty paniky mohou dále navazovat i další nebezpečné stavy, například: ztráta kontroly nad pohyby a následné utonutí. Z těchto důvodů je velice důležité udržovat děti v neustálé pohodě a motivovat. Pokud skupina zvládne ponoření úst, zkusíme současně zanoření celé obličejové části s výdechem do vody. Po jednotlivých průpravných cvičeních přecházíme na střídání výdechů a nádechů pod vodou, až postupně přecházíme k rytmizaci dýchání ve vodě. Plavecké dýchání řada lidí podceňuje, což následně způsobuje jeho neúplné zvládnutí a v důsledku toho mají pak jedinci výrazné problémy s dýcháním při kraulařské a prsařské technice (Čechovská & Miler, 2008).

Hry pro dýchání:

- Horká polévka – jedná se o začátečnickou hru, kdy žáci nabírají vodu do rukou a následně ji pak vyfukují
- Žebřík – dvě řady dětí utvoří žebřík pomocí rukou, který podlézají jeden za druhým s tím, že vydechují pod rukama a nadechují se mezi rukama
- Bába s nůží – děti utvoří dvojice, otočí se zády k sobě a chytanou se lokty. Jeden z dvojice se předkloní a vydechne do vody, tím nadzvedne druhého nad vodu (Bank, 1991).

Orientace ve vodním prostředí

Abychom se ve vodě cítili bezpečně musíme ovládat prostorovou orientaci vodního prostředí. Potápění je jednou z dovedností, která napomáhá rozvoji orientace pod vodní hladinou. Pro člověka představuje orientace pod vodou mnohem více činností než jen samotné potopení. K orientaci pod vodní hladinou můžeme zařadit i otevření očí, které nám umožňuje pozorování okolí, našeho pohybu či pohybu ostatních v bazénu. Pro zdokonalení potápění používáme několik druhů průpravných cvičení. Jedním z nich je lovení předmětů. U mladších nebo začínajících dětí lze lovení předmětů realizovat v dětském bazénu, který má menší hloubku, děti tedy mají stále pevnou půdu pod nohama, díky čemuž dochází k mírnění strachu z potopení celé hlavy. U zdatnějších

plavců provádíme cvičení v plaveckém bazénu. Zpočátku se jedinec snaží vylovit jeden předmět. Po osvojení této dovednosti můžeme zvyšovat množství lovených předmětů a tím zároveň budovat výdrž pod vodou se zadržením dechu. K synchronizaci potopení a plavání je velice účelné podplavávání překážek, např. plavání na šířku bazénu na jehož délku jsou natáhnuté dráhy a úkolem žáků, je jednotlivé dráhy podplavat. Důležitou informací, kterou musí instruktor předat žákům, je, aby nádech proběhl před potopením a výdech provedli před vynořením.

Vlček et al. (2018) uvádí následující zásady pro nácvik: nepoužíváme žádné ochranné pomůcky (plavecké brýle, skřípec na nos apod.), dbáme na otevření očí po celou dobu nácviku. Klademe důraz na uvědomělost při nácviku – proč dané úkoly nacvičujeme, jaký je jejich význam z hlediska bezpečnosti pobytu u vody. Důležitá je organizace z hlediska bezpečnosti (zpravidla využíváme didaktický styl úkolový a s nabídkou) a odpovědnost za sebe a za ostatní, vědomí rizika (např. při potápění na nádech).

Hry pro orientaci ve vodě:

- Seskoky do vody ze sedu, z dřepu a podřepu z nižšího okraje bazénu, s dopomocí, skok do obruče
- Kachní ponor
- Kotouly
- Kufr – uchopení skrčených nohou ve vzduchu (Vlček et al., 2018)

Osvojení si této zásadní dovednosti umožňuje začínajícím dětem poznat, ve které chvíli dělá voda pohyb ztěžujícím a naopak, kdy je pohyb lehčí. Dále umožňuje rozpoznat pohyby, které jedincům umožňují udržet tělo na hladině a také pohyby, které je vedou nechtěným směrem. Mezi prostředky pro rozvoj patří nejrůznější hry a cvičení s využitím pomůcek – plavecká deska, ploutve, odporové destičky, dále cvičení pro rozvoj schopnosti koordinace ve vodním prostředí, šlapání vody na místě, cvičení se změnou směru pohybu, náhlé zrychlení či zpomalení záběrů nebo přetáčivé pohyby (Čechovská & Miler, 2001).

Splývání

Jedná se o plaveckou polohu těla na vodě, kterou dělíme na dvě základní. První polohou je poloha na zádech (jinak také na znak), druhou polohou je poloha na prsou. Především poloha na zádech umožňuje při případném náhodném pádu do vody udržet

tělo na hladině, proto by nácvik měly trénovat i nejmenší děti. Jedná se o pohyb začínající odražením od stěn bazénu, kdy paže jsou ve vzpažení a celé tělo plavce je zpevněno (Vlček et al., 2018).

Nejčastěji prováděnou chybou je záklon hlavy, nezpevněné horní i dolní končetiny, nebo prohnutí v bederní části páteře. Velkou roli hraje i místo posazení nohou při odrazu, v příliš vysokém bodě, dojde k odražení směrem dolů ke dnu. Vhodným cvičením v začátcích ale i ke zdokonalení splývání je odraz ode dna bazénu a později od stěny bazénu, se střídáním různých cvičení sloužících pro uvědomění si působícího odporu ve vodě, buď to po odrazu prudce upažit anebo po odrazu prudce skrčit nohy až k břichu (Bělková et al., 1998).

Hry pro splývání:

- Hříbek – dítě provede nádech nad vodou, skloní hlavu a rukama se snaží obejmou skrčené dolní končetiny, což ho vzápětí vynese na hladinu vody.
- Kolotoč – děti se rozdělí na 2 skupiny, jedna skupina sudých a druhá lichých. Družstvo sudých se chytí za ruce a utvoří kruh, tým lichých leží v poloze nznak na vodě, a celý kruh se otáčí na jednu stranu a pak na druhou.

Cílem této skupiny her je dostat žáka z pevné podložky na hladinu buď do polohy na prsa anebo na zádech. Začíná se s dopomocí až žák postupně zvládne prvek sám. Závěrem se dítě umí odrazit od stěny bazénu a splývat.

Pády a skoky

Při nácviku pádů a skoků do vody musí učitel dbát především na bezpečnost žáků a předem by je měl upozornit, jak bude výuka probíhat. Pády a skoky se používají mnohdy jako nejrychlejší způsob vstupu do vody při záchráně tonoucího. Takováto aktivita potřebuje kvalitní zorganizování ze strany vedení a plnou pozornost ze strany žáků. Nácvik probíhá převážně ze strany bazénů, vždy se souhlasem a pokynem vedoucího skupiny. Pády trénujeme z podřepu v kotoulu, skoky po nohou přímo do vody (Bělková et al, 1998).

Podle Čechovské a Milera (2001) lze pády a skoky rozdělit do několika po sobě jdoucích kroků: pád vpřed ze sedu; pád ze dřepu vpřed; pád ze stoje „po nohách“; pád vpřed – krok před; pád vzad – krok vzad; kotoul ze dřepu do vody, dopomoc; pád ze sedu – střemhlav; pád ze dřepu – střemhlav; střemhlavý skok z podřepu, ruce ve vzpažení.

Nácvik startovních skoků

Na nácvik pádů a skoků navazuje plynule výuka startovních skoků. Po nácviku skoku ze strany bazénu z kleku či dřepu následuje skok do vody ze stoje. Nachystáme žáka na okraj bazénu, nohy má rozkročené mírně od sebe a prsty se drží za hranu bazénu, mírně se pokrčí v kolenou, vzpaží, zároveň je hlava v mírném předklonu, žák se předkloní a přepadne do vody. Dopomocí může být chycení plavce za boky, tím zabráníme přímému pádu na břicho, či vykročení jednou nohou vpřed. Po zvládnutí pádu se přidá k nácviku odraz. Jako pomůcka se může využít obruč, kterou žák bude proskakovat nebo naopak přeskokování vodní nudle. U startovních skoků se vždy hlídá správná poloha paží, hlavy, zpevnění těla, nohy jsou po odrazu také zpevněné a natažené.

Skok z bloku má celkem 4 fáze a to, odrazovou a letovou fázi, fázi dopadu a výjezdu z vody. Postoj pro start zaujímá plavec na bloku, palci je zapřený o přední stranu bloku, hlava je skloněná mezi pažemi. Při nácviku ve skupinách je potřeba dobré organizace, aby nedošlo k úrazu. Startovní skoky z bloku provádíme v okamžiku, kdy jsou žáci připraveni. Odraz a délku skoku lze vylepšovat skákáním do otvorů v plaveckém pontonu, nebo desku či tyč naopak přeskokovat (Čechovská & Miler, 2008).

Jediný plavecký způsob, u kterého se nestartuje šipkou, je znak. Start probíhá přímo z bazénu, kdy se plavec chytne madel na startovním bloku, nohy opře ploskou o stěnu a přitáhne se. Na povel se odrazí, kdy paže jdou do vzpažení a plavec se prohne v zádech, což bývá pro žáky nejtěžší. V důsledku špatného prohnutí si žáci do vody sedají. Při nácviku se prohnutí v zádech dá trénovat přeskočením vodní nudle. Důležitým faktorem je dbát u skoku na to, aby žáci měli horní končetiny ve vzpažení a nedávali je jinam.

Metodika nácviku obrátek

V závodním plavání vidíme především kraulařské a znakařské obrátky na kotoulový způsob. Dále obrátky pro způsob prsa a motýlek, které se provádí dotykem oběma rukama. Provedení obrátky je vymezeno konkrétními pravidly. Jednotlivé obrátky můžeme rozdělit do několika fází: první fází je naplávání, následuje dohmat a otočení, odraz od stěny, splývání a na závěr plavec zahájí plavecký pohyb pod vodou (Hofer, 2006).

Prsová a motýlková obrátka je jednoduchá na provedení. Plavec se dotkne oběma rukama na stěně bazénu současně, zároveň se obě nohy krčí a přesunují se na

stěnu pod tělem. V tom okamžiku se jedna paže přesouvá před tělo a plavec se otáčí do protisměru, poté přidá druhou paži, kterou přenesse nad hlavou směrem vpřed a provádí nohama odraz od stěny (Vlček et al., 2018).

U kraulového a znakového způsobu se obrátka provádí složitějším způsobem. Při výuce základního plavání se vyučují tzv. kyvadlové obrátky. U šikovnějších žáků a v závodním plavání se využívají kotoulové obrátky. Kyvadlová obrátka se provádí dotknutím dlaně stěny, skrčením nohou a přitažením stehů k hrudníku dochází k obratu trupu do protisměru, následně se provede odraz chodidly a vzpažení rukou. Buďto se plavec otočí na záda pro znakový způsob nebo do polohy na prsou u kraulu (Vlček et al., 2018).

2.6.2 Plavecké způsoby

U dětí předškolního a mladšího školního věku je cílem naučit je správně technicky alespoň jeden plavecký způsob. V každé knize či studii najdeme různé informace, jakým způsobem začít plaveckou výuku. Některé plavecké školy upřednostňují volný způsob neboli kraul, jiní zase vidí výhody u prsou či znaku. Plavecký způsob by měl být volen podle pohybových schopností žáků, přičemž by měl pro děti představovat jednoduchý pohyb. Nemůžeme přesně určit, který způsob je ten ideální, pro každého jedince může první plavecký způsob přinášet jak negativa, tak i pozitiva. Zpravidla se vyučují v kombinaci kraul – znak, nebo prsa – znak, jelikož znak napomáhá seznámení s vodním prostředím, a pro rozvoj plaveckých zkušeností se přidává způsob kraul nebo prsa. Základem je tedy jedna kombinace a po zvládnutí se přidá třetí plavecký způsob (Puš, 2008).

„Za jednodušší se považují plavecké způsoby kraul a znak. Jsou pro ně charakteristické střídavé pohyby končetin, které jsou pro člověka přirozené. Plavecký způsob prsa je koordinačně náročnější“ (Bank, 1991, s. 18–19).

Plavecký způsob prsa – již po dlouhá léta se vyučuje jako první plavecký způsob v mnoha plaveckých školách. Výhodou je, že plavci umožňuje dobrou orientaci a začátečníci vydechují nad hladinou. Na druhou stranu není ale úplně koordinačně lehký, především pak pohyb dolních končetin může být pro některé jedince velmi náročný a následná souhra všech pohybů. Pro děti je vhodný z hlediska menší fyzické náročnosti (Puš, 2008).

Plavecký způsob kraul – ve sportovním plavání a různých plaveckých sportech je brán za základní plavecký způsob. Využívá se pro svoji jednoduchou pohybovou strukturu, která je pro děti přirozenější. Většině začátečníků dělá ovšem problémy v souvislosti s dýcháním, a již na začátku vyžaduje ponoření obličeje, během kterého musí docházet ke správnému provedení pohybu horních končetin a výdechu do vody. Při nesprávném technickém provedení dochází ke zbytečně velkému výdeji energie (Puš, 2008).

Plavecký způsob znak – vhodný díky své koordinační nenáročnosti a přirozenému pohybu. Plavec může snadněji dýchat a nemusí potápět obličej do vody, problémem způsobu je špatná orientace na vodě. Během výuky je možné díky poloze na zádech s dětmi komunikovat. Zprvu jde o velké plus, že děti nemusí dýchat do vody, ale do budoucna to na další plavecké způsoby může mít negativní vliv (Puš, 2008).

Kraul

Kraul patří mezi nejrychlejší a zároveň pro mnoho lidí i jedním z technicky nejtěžších plaveckých způsobů. „Hlavní hnací silou jsou záběry horních končetin, záběry dolních končetin mají hlavně funkci stabilizační a vyrovnávací. Nejčastěji se plave tzv. šesti úderový kraul, na jeden záběrový cyklus horních končetin připadá šest záběrů nohama“ (Čechovská & Miler, 2001, s. 42).

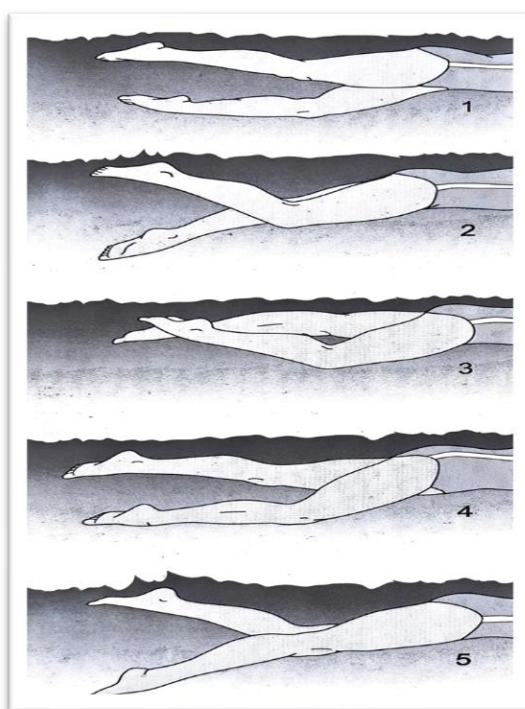
U polohy těla je důležité zaujmout takovou polohu, aby byl odpor vody, pokud možno co nejmenší. Při kraulu leží plavec na vodě v mírně šikmé poloze, horní část zad a ramena jsou mírně nad vodou. Nádech plavec provádí otočením hlavy na jednu stranu těsně nad vodou, výdech provádíme hlavou do vody, kdy temeno hlavy rozráží vodu, hladina vody by měla být na okraji koupací čepice. Hýždě máme těsně pod vodou, zatažené břicho, a nesmějí být prohnuté boky. Náklony těla kolem jeho podélné osy plavci umožňují mnohem lepší přenesení horních končetin (Čechovská & Miler, 2001).

Správné dýchání je u kraulařského způsobu stěžejní. Je potřeba se naučit správnou techniku dýchání, která je přizpůsobena pohybu paží. Rychlý nádech provádíme při otočení hlavy na jednu stranu, ruka se opět vrací do vody před hlavou a celý cyklus se opakuje znova. Varianty dýchání máme dvě, jednou z nich je dýchání na dvě doby, což uplatňují především začátečníci s menší kapacitou plic. Pro pokročilejší plavce je vhodné čtyřdobé dýchání, které tolik nenarušuje plynulost sprintování (Giehrl & Hahn, 2000).

Giehrl a Hahn (2000) popisují pohyb nohou následovně: nohy se pohybují střídavě na jedné a na druhé straně nahoru a dolů. Při pohybu dolů klesá nejprve stehno, potom rychle následuje bérce. Tento pohyb je podobný jako výkop při fotbale. Tlak vody stáčí nohu a volný kotník dovnitř. Dříve, než se noha dostane do nejnižšího bodu, je stehnem již opět tažena vzhůru. Bérce a pata pohyb sledují. Pohyb nohou je klíčovým prvkem u kraula. Při kraulu mají nohy za úkol v první řadě stabilizovat polohu těla. Tato poloha se ovšem důsledkem pohybu paží a hlavy pozměňuje.

Obrázek 1

Pohyb kraulových nohou (Giehrl & Hahn, 2000)

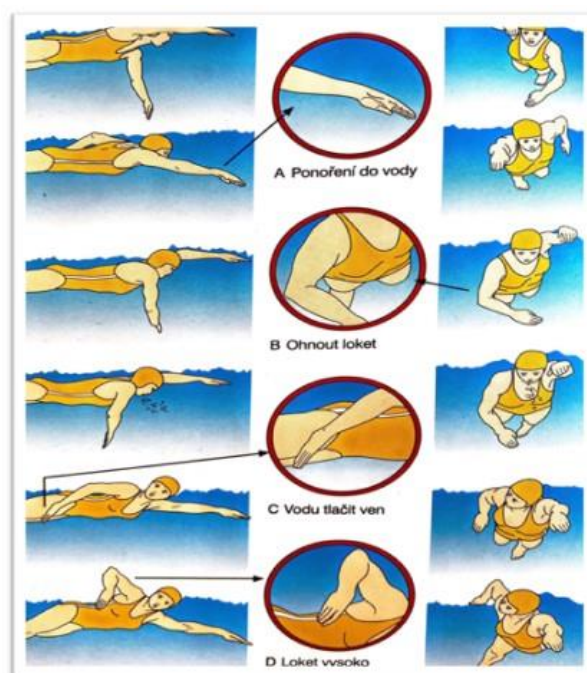


Čechovská a Miler (2001) popisují pohyb rukou následovně: do vody se zanořují v pořadí: ruka, předloktí, loket a rameno. Paži zasouváme do vody uvolněně směrem dopředu (ramena se vytácejí a usnadňují tím protilehlé straně nádech).

Pohyb paží představuje při kraulu hlavní hnací sílu, žádný jiný plavecký způsob nevyžaduje takovou sílu paží. Mezi nejčastější chyby pohybu horních končetin řadíme především zkrácený záběr. Další chybu provádí začátečník buďto do vody spouští ruku příliš u hlavy, anebo v opačném případě ji vytahuje v blízkosti pasu, dále může působit problém ohnutí ruky, což způsobuje provedení pohybu v lokti (Giehrl & Hahn, 2000).

Obrázek 2

Pohyb kraulových paží (Giehrl & Hahn, 2000)



Pro začátečníky a děti je souhra kraulových pohybů náročná. Dbáme na pomalé pohyby velkého rozsahu. Souhru dolních a horních končetin nacvičujeme zprvu bez dýchání, žák se nadechne nad hladinou, ponoří obličej do vody vydechuje taktéž do vody, hlavní je pohyb končetin. Po zvládnutí obou pohybů najednou se přechází na nácvik nádechu buď na jednu stranu nebo na obě.

Znak

Během vývoje plavání se využívalo mnoho různých technik plavání na znak. Současná podoba techniky byla odvozena od kraulu. Hnací silou jsou opět horní končetiny jako je tomu u kraulu. Dolní končetiny slouží k udržení optimální polohy těla ve vodě, současně také ovlivňují rychlost celého způsobu. Na jeden cyklus horních končetin připadá šest záběrů dolních končetin (Čechovská & Miler 2001).

U znaku zaujme plavec vodorovnou pozici s podsazenou pánví, ramena drží u hladiny a boky nechává o něco níž. Hlava by neměla být v jedné rovině s tělem, je mírně přitažena bradou k hrudníku. Úhel mezi hladinou a tělem se pohybuje v rozmezí od 5 do 10 stupňů. Pohyb ruky je veden z ramenního kloubu. Častou chybou je vysazení pánve, jako by plavec ve vodě seděl (Čechovská & Miler, 2001).

Dýchání při znaku není třeba nijak zvlášť nutně trénovat. Vhodným doporučením je koordinace nádechů a výdechů s pohyby horních končetin. Nádech by měl být

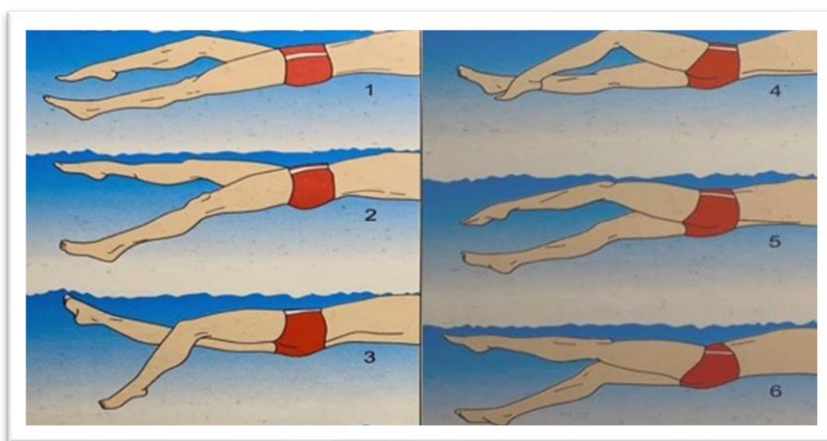
proveden v momentě vzpažení jedné ruky a připažení druhé. Laicky řečeno nádech provádíme před a po ukončení záběru paží, výdech naopak při samotném záběru paže (Čechovská & Miler, 2001).

Dolní končetiny se u znaku pohybují podobně jako u kraulu, akorát u znaku je záběr nohou významnější z pohledu rychlosti. Ramena rotují kolem podélné osy a pohyb tak přenáší na dolní končetiny. Pro nácvik a zdokonalení znakových nohou se doporučuje opakování variant splývání, plavání s plaveckou deskou ve vzpažení a pokud plavec zvládá, přidá se plavání s pažemi ve vzpažení, ale už bez desky. Velký pozor je třeba si dávat na krčení, což způsobí klesání nohou pod hladinu a záběr je tak neefektivní (Čechovská & Miler, 2008).

Důležitým prvkem je střídavé zabírání dolních končetin směrem nahoru a dolů. Pohyb dolní končetiny se začíná dolů s nataženou nohou a uvolněným kotníkem. Stehno vysílá signál k pohybu nahoru, ale bérce s dolní částí nohy se pohybují stále dolů, než stehno provede pohyb nahoru, švihne uvolněný kotník také směrem nahoru. Hnací síla závisí na velikosti nohy a na pohyblivosti kotníku (Giehrl & Hahn, 2000).

Obrázek 3

Pohyb znakových nohou (Giehrl & Hahn, 2000)

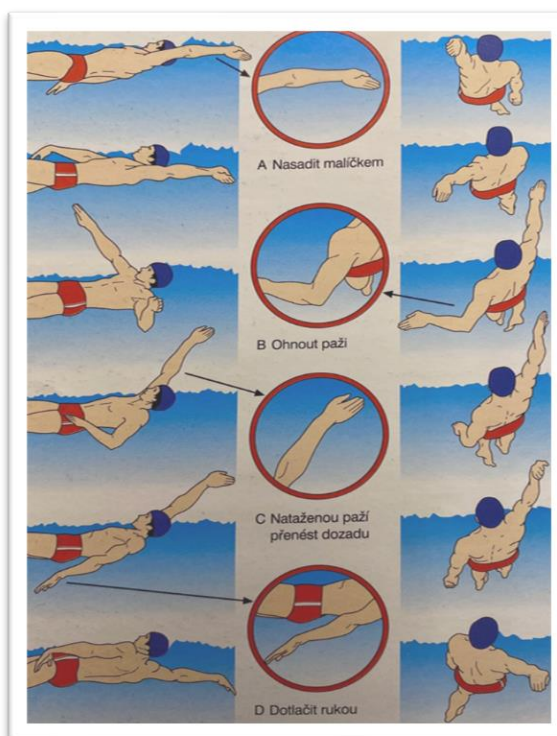


Při pohybu horních končetin u znaku se střídá záběrová fáze s fází přenosu směrem dozadu na rozdíl od kraulu, kdy je pohyb prováděn směrem vpřed. Záběr provádíme pod vodou. Nad vodou horní končetinu pouze přeneseme zpět. Pohyb začíná zasunutím natažené paže malíkovou hranou do vody a pokračuje podél těla pod hladinou. Následuje postupné natažení paže. Paže se z vody vynořuje malíkovou hranou nebo hřbetem ruky a přechází do fáze přenosu, kdy je paže naopak uvolněná.

Pro sjednocení záběrů horních končetin se zařazují do výuky průpravná cvičení s malou deskou. Kdy plavec položí desku na hladinu vody do vzpažení, nejprve provádí pohyb jednou rukou a posléze přejde na střídání obou paží. Pro zlepšení celkové koordinace se doporučuje plavání úseků kratší vzdálenosti (Čechovská & Miler, 2001).

Obrázek 4

Pohyb znakových rukou (Giehrl & Hahn, 2000)



Souhra dýchaní s pohybem horních a dolních končetin není obtížná jako u kraulového způsobu, z toho důvodu je pro děti jednodušší z hlediska naučení se správné techniky dýchání. V tomto případě je dýchání spojeno se záběrem paží, když je paže ve vodě, dítě vydechne, naopak nádech provádíme v okamžiku, kdy se paže dostane nad hladinu, a tedy do úrovně mezi stehnem a ramenem. Vydechuje se jak nosem, tak ústy.

Prsa

Mezi nejstarší plavecké techniky řadíme způsob prsa. V rekreačním plavání patří k nejvyhledávanějším způsobům, především u lidí pokročilejšího věku. Technika tohoto plaveckého způsobu prošla během let různými proměnami, což se pravidelně odráželo v plaveckých pravidlech. Změny techniky ovlivnily nejen vrcholové sportovce, ale dopadly i na způsob výuky plavání v plaveckých školách. Před úpravami nebylo plavci

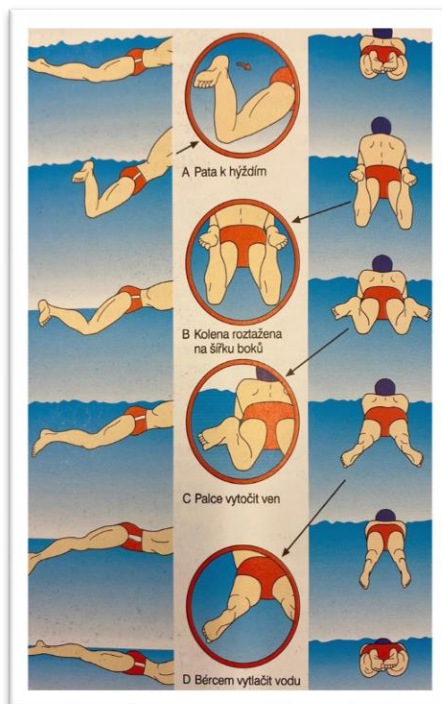
dovoleno ponořit hlavu pod vodu, v nových pravidlech je plavec naopak povinen část hlavy vynořit nad hladinu (Čechovská & Miler, 2001).

U prsou se poloha v průběhu plavání mění. Během splývání se plavci snaží maximálně zužitkovat nabranou rychlost. Důležitým prvkem je vytažení těla po vodní hladině, kdy boky plavce jsou výš než ramena a hlava, naopak nejvyšší pozice dosahují ramena a hlava ve fázi, kdy horní končetiny ukončují záběr, současně je plavec také prohnut v kříži. V tomto okamžiku se plavec nadechne a následuje zaboření hlavy do vody a fáze splývání (Čechovská & Miler, 2001).

Pro začátečníky je provedení pohybu dolních končetin poměrně náročné. Pohyb můžeme rozdělit do tří fází: přípravnou, kdy se nohy v kolenou ohýbají. Ve fázi záběrové přechází ve vytočení špiček, a tím se vytočí do strany celá chodidla. Po energickém záběru nastává poslední fáze splývání, které je úměrné délce tratě. Ve vodě je vhodné nejprve provést průpravná cvičení s deskou na různé vzdálenosti s měnící se intenzitou. Špatné návyky vedou k základním chybám ve formě krčení kolen pod tělem, čímž se zvedají boky. Další často prováděnou chybou je nedokončení záběru, v důsledku toho se tempo stává málo účinným (Čechovská & Miler, 2001).

Obrázek 5

Pohyb prsových nohou (Giehrl & Hahn, 2000)



Horní končetiny mají za úkol pracovat asymetricky a současně. Pohyb rozdělujeme na čtyři fáze, první přípravnou začínající ve vzpažení, kdy se paže pohybují směrem od sebe do stran pod vodní hladinou. Záběrová fáze navazuje ohnutím paží v loketním kloubu a pohybem směrem šikmo dolů. Velkou roli hraje postavení vnitřní strany předloktí a dlaní. V okamžiku, kdy se lokty přiblíží, se ramena společně s hlavou dostanou nad hladinu, v této fázi se plavec nadechne. Následuje prudké vystrčení paží vpřed ve fázi přenosu, po které se plavec dostane do fáze splývání, kdy vydechuje. Do výcviku se zařazují koordinační cvičení podle výkonnosti plavců (Čechovská & Miler, 2008).

Obrázek 6

Pohyb prsové rukou (Giehrl & Hahn, 2000)



Ke vdechu dochází krátce na konci záběrové fáze a na úvod přenosové fáze. Pro začátečníky se doporučují některá technická cvičení. Například jeden cyklus pohybů rychle – poté krátké splývání, následně naopak pohybový cyklus pomalu – dlouhé splývání. Nejčastějšími chybami při výuce bývají mělká dýchání, kdy výdech není uskutečněn dostatečně pod vodou. Často je ve výuce potřeba vracet se k úplným základům prsařského způsobu v souvislosti s nácvikem správného dýchání (Čechovská & Miler, 2008).

2.6.3 Cvičební jednotky v plaveckém výcviku

Sestavení cvičební jednotky vychází z výukového plánu. Výukový plán obsahuje cíle výuky, metody a časový harmonogram. Jednotlivé cvičební jednotky na sebe navazují svým obsahem tak, aby bylo docíleno co nejefektivnějšího výukového procesu. Ve své podstatě se příliš neodlišuje od klasické struktury vyučovací hodiny tělesné výchovy probíhající v tělocvičně. Specifika jsou především obsahová (Bělková, 1994).

Předplavecká výuka

- Úvodní část – nástup žáků, docházka, představení plánu na aktuální hodinu, organizační složka.
- Průpravná část – samostatná činnost ve vodě – různé pomůcky, míče, organizovaná činnost – hry.
- Hlavní část – navázání na předchozí hodinu a zopakování pohybových prvků, které již byly probrány formou hry. Nácvik nových pohybů.
- Závěrečná část – zábavnější forma výuky (hry s míčem nebo jinými pomůckami, skluzavka), nástup, zhodnocení výuky, včetně pokroků a motivace na příští hodinu, zakončení (Puš, 2008).

Plavecká výuka

- Úvodní část – nástup, docházka, organizační část hodiny, zdůraznění bezpečnosti
- Průpravná část – zahřátí na suchu (poskoky na místě, švihová cvičení, protažení), rozplavání ve vodě – podle dovedností žáků zadáme počet bazénů, hry ve vodě, průpravná cvičení, která předchází hlavní části jednotky.
- Hlavní část – opakování probraného učiva z předešlých hodin, různé formy nácviku (např.: využití různých plaveckých pomůcek, soutěže), nácvik nových pohybů na suchu i ve vodě, spojení dílčích prvků v celek, oprava chyb.
- Závěrečná část – volnější průběh hodiny, regenerace, relaxace, různé hry, s využitím plaveckých pomůcek, lovení předmětů, nástup skupiny, zhodnocení výukové jednotky, pochvala a motivace do další hodiny (Puš, 2008).

Takto vedené schéma platí pro hodinu plavání v délce 45 minut. U většiny škol se setkáme se spojením hodin do bloku obsahujícího 2 klasické výukové hodiny, v takovém případě je potřeba jednotlivé části hodiny pozměnit. Od průpravné po závěrečnou část se čas prodlouží. Největší změna nastane v hlavní části, která by na žáky byla příliš dlouhá a většina by nedokázala udržet po celou dobu pozornost. Z toho důvodu se vkládá menší

pauza, kdy si žáci odpočinou a obnoví tak fyzickou sílu. Pro zpestření a udržení delší vnímavosti žáků je vhodné měnit aktivity vyžadující vysokou míru koncentrace na aktivity volnější.

Bezpečnost při koupání

V každé úvodní hodině plaveckého výcviku by měla být uvedena pravidla bezpečnost při koupání. Bezpečnost je jedním z hlavních faktorů při pohybu v bazénu, na které musí učitel dávat pozor. Instruktor je povinen seznámit všechny účastníky kurzu se zásadami bezpečného chování. U většiny plaveckých škol je zodpovědnost vázána na lektory, pouze v prostorách sprch a šaten mají převzatou zodpovědnost vyučující dané školy. Výuka musí být přizpůsobena podmínkám, ve kterých výcvik probíhá. Vedoucí jednotlivých plaveckých skupin je povinen se před hodinou seznámit s podmínkami plaveckého prostředí (hloubka bazénu, popř. je-li více bazénů, tak všech míst, kde hrozí pád, nebo jakýkoli úraz). Škola předem informuje plavecký kurz o zdravotním stavu žáků, formou potvrzení o zdravotní způsobilosti žáka pro plavecký výcvik.

Bezpečnostní zásady vztahující se k učitelům patří např.:

- koupání dětí je povoleno za přítomnosti pověřeného pedagogického pracovníka staršího 18 let (majícího odbornost vykonávat takovouto činnost)
- instruktor je povinen ovládat základy první pomoci, musí vědět, kde jsou umístěny záchranné pomůcky pro první pomoc
- vedoucí musí mít neustálý přehled o všech dětech, tedy i o těch, které právě neplavou (Bank, 1991).

Součástí platných pravidel pro žáky je např.: plavci se nesmějí vzdalovat mimo stanovený prostor pro koupání, (pokud jim to není dovoleno), dítě by nemělo plavat bezprostředně po jídle (alespoň 1 hodinu) a po zvýšené fyzické námaze, neskákat do bazénu mimo vyhraněná místa, pokud to lektor dětem nedovolí a další. Obecně platným pravidlem je zákaz jakékoli konzumace jídla během výuky, jelikož hrozí zaskočení a následné riziko udušení dítěte jídlem (Bank, 1991).

2.6.4 Dělení dětí do družstev

V každé plavecké škole jsou děti rozděleni do družstev. Probíhá zde kolektivní výuka, což znamená, že děti jednoho družstva procvičují konkrétní dovednost najednou. Učitel má díky takovému rozdělení větší přehled nad všemi dětmi v družstvu, může si tedy všimnout případných chyb jednotlivých členů družstva a zároveň se snižuje riziko

zranění v důsledku nedbalosti. Učitel za žáky zodpovídá, vždy musí mít o každém z nich přehled, z toho důvodu vede výuku z břehu. V rámci dělení plochy bazénu se nejčastěji využívají hadice a každému družstvu připadne jeho plavecký prostor, ve kterém se organizuje výuka.

Družstva jsou dělena na základě plavecké úrovně žáka tak, aby dovednosti jednotlivých žáků v družstvu byli na podobné úrovni. Rozdělení probíhá první výukovou lekcí podle několika směrodatných faktorů, zajišťujících optimální rozdělení žáků. Mezi tyto faktory patří: vztah k vodě, předpoklad pro splývání na zádech a prsou, schopnost překonat jedním plaveckým způsobem určitou vzdálenost. Výsledky se zapisují do záznamových archů třídy a následně i družstva (Puš, 2008).

2.6.5 Plavecké pomůcky

Plavecké pomůcky jsou nezbytnou součástí života plavce, ať už se jedná o vybavení pro zvyšování plavecké úrovně nebo naopak nám pomáhají v úplných začátcích a zpestřují naši přípravu.

Pomůcky můžeme rozdělit podle způsobu využití do 3 skupin. Pomůcky, které slouží pro nadlehčení plavce – nazýváme nadlehčovací plavecké pomůcky a většina z nich se připevňuje přímo na tělo plavce. Používají se především jako dopomoc ve výuce plavání, a to z několika důvodů. Působí na děti jak po psychické stránce, tak i po stránce motorické. Nadlehčovací pomůcky zmenšují či dokonce odstraňují strach z vodního prostředí, případně můžou zamezit utonutí dítěte. Umožňují tak dítěti plně se soustředit na výuku a pokyny instruktora. Dokážou plavci zajistit správné držení těla ve vodě, což bývá předpoklad vedoucí ke správným pohybům končetin (Hoch, 1991).

Za účelnou pomůcku je považována tyč, kterou snadno cvičitel dítěti podá do vody, aby se mohlo chytit. Hojně využívané jsou také kroužky, desky, žíněny, pásy a piškoty. Dále pomůcky sloužící k doplnění výuky – napomáhají odstranění chyb během výuky, současně pomáhají k rychlejšímu zvládnutí nacvičovaného pohybu. Například: ploutve, kruhy, tyče apod. Poslední skupinou jsou pomůcky sloužící ke zpestření výuky – při delším trvání výuky slouží jako prostředek pro zvýšení aktivity dětí (Hoch, 1991).

Využití plaveckých pomůcek při výuce:

Rozdíl, který vnímáme při výuce dětí a dospělých plavců, je v množství používaných pomůcek. U dětí se plavecké pomůcky využívají mnohem častěji než u

výcviku dospělých jedinců. Děti používají plavecké pomůcky od začátku plaveckého výcviku, až do chvíle, kdy cítí schopnost samostatné koordinace (Puš, 2008).

Je důležité zvážit využívání nadlehčovacích pomůcek ve výuce, jak intenzivně je používat. Při dlouhodobém nechávání pomůcek žákovi, může postupem času dojít k psychickým účinkům na dítě. Další otázkou je, zda dávat žákům pomůcku ve chvíli, kdy je chceme učit o fyzikálních vlastnostech vody. „Nejprve je používají jako nadlehčovací a herní pomůcky a postupně přechází k tomu, že je používají jako pomůcky pro zlepšení techniky plaveckého způsobu, zlepšení kondice nebo síly“ (Vlček et al., 2018, s. 26).

Typy plaveckých pomůcek

Plavecký pás – pomůcka připevňující se přímo k tělu plavce. Upevnění nesmí nikterak bránit vykonání pohybu všech rozsahů. Návčik s nadlehčovací pomůckou lze chápat jako pouhou pomoc při prvních krocích a přechodu od lehkých prvků ke složitějším. Upevňuje se nad boky, nebo případně níže.

Obrázek 7

Plavecký pás (Pospíšilová, 2011)



Plavecká nudle – jinak také špageta, se hojně využívá u začátečníků, jelikož jim poskytuje větší oporu než například plavecká deska. Způsobů držení je několik. U zdatnějších plavců se používají ke zpestření plaveckých hodin formou různých her nebo plaváním ve dvojicích.

Obrázek 8

Vodní nudle (Pospíšilová, 2011)



Plavecký piškot – určen především pro nácvik správného záběru paží. Což bývá u dětí složitější, jelikož většinou nemají dostatečné množství síly v pažích, aby měl nácvik s piškotem správný účinek. Z toho důvodu se u dětí mladšího školního věku při základní plaveckém výcviku plavecký piškot příliš nevyužívá (Pospíšilová, 2011).

Obrázek 9

Plavecký piškot (Pospíšilová, 2011)



Plavecká deska – vyrobena z lehkého materiálu, a má nejrůznější tvary, velikosti a možná místa úchytu. Využívá se především ke zdokonalování pohybu dolních končetin u všech plaveckých způsobů, ale i ke zvýšení efektivity dýchání. Žáci desku svírají mezi oběma rukama v natažení. Zároveň je také možné desku sevřít mezi stehna nebo kolena, čímž dojde k nadlehčení spodní části těla.

Obrázek 10

Plavecká deska (Pospíšilová, 2011)



Plavecké ploutve – pomáhají nejen k nácviku pohybu nohou při kraulu, znaku či motýlku, ale i k zlepšení plavecké odolnosti a techniky. Jsou vhodnou součástí tréninku

ke zvýšení kondice plavce. Vyrábějí se z měkkého a velmi pružného materiálu, což má vliv na efektivitu práce vykonanou nohama. Napomáhají plavci v udržení správné plavecké polohy. Jsou tzv. vyrovnávací pomůckou (Pospíšilová, 2011).

Obrázek 11

Plavecké ploutve (Pospíšilová, 2011)



3 Metodologie

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

3.1.1 Cíl práce

Cílem práce je zjištění didaktiky a metodiky, která je používána ve vybraných plaveckých školách v Jihočeském kraji spadajících pod organizaci APŠ.

3.1.2 Úkoly práce

- Provést teoretický rozbor dostupné relevantní literatury a na základě toho vypracovat teoretická východiska zaměřená na: nástin historie plavání, význam plavání, typy plaveckých škol, didaktiku a metodiku plavecké výuky, především pak základní plavecké dovednosti, jednotlivé plavecké způsoby a výběr prvního plaveckého způsobu.
- Vytvoření seznamu všech plaveckých škol v Jihočeském kraji.
- Konstrukce ankety obsahující soubor vlastních otázek určených k analýze metodických a didaktických postupů prováděných v jednotlivých plaveckých školách
- Na základě rozboru ankety a pozorování, které složilo jen k hrubé orientaci, provést komparaci výsledků s vzorovými osnovami APŠ.
- Pomocí syntézy vyvodit závěry práce

3.1.3 Předmět práce

Předmět práce je zaměřen z územního hlediska na Jihočeský kraj. Z věcného hlediska je předmět práce zaměřen na analýzu výuky plavání v jednotlivých plaveckých školách v Jihočeském kraji.

3.2 Použité metody práce

V rámci teoretické částí práce byla použita metoda obsahové analýzy dokumentů, která sloužila k získání hlavních dat, přičemž nejdůležitějším pramenem byly učební texty Asociace plaveckých škol. Dále Hlavní metodou praktické části bylo hromadné dotazovací šetření – anketa vlastní konstrukce. Otázky byly cíleny především na metodickou a organizační stránku plaveckých škol, tak aby poskytly dostatečné množství informací. Metoda pozorování pak byla použita v jednotlivých plaveckých školách jako doplňková metoda, která sloužila k hrubé orientaci. Východiskem šetření bylo statistické zpracování všech získaných dat a pomocí syntézy byly vyvozeny závěry.

3.3 Rozbor pramenů

V rámci práce bylo použito několik různých typů zdrojů, jako jsou například webové stránky, knihy, ale i jiné kvalifikační práce. O vytvoření kapitoly o dějinách plavání ve světě i na našem území, se podílela publikace od Štumbauera, Malečka a Šimberové, *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. Toto dílo se zabývá nejen dějinami plavání, ale i dalšími sportovními odvětvími.

Většina informací v rámci kapitoly metodika a didaktika plavecké výuky byla získána z materiálů poskytovaných Asociací plaveckých škol. Učební texty APŠ jsou vydávány pro potřeby učitelů a instruktorů plaveckých škol, jedná se o metodické řady a postupy, které si každá plavecká škola upravuje v návaznosti na své podmínky. Jednotlivé kapitoly se zaměřují nejen na metodickou a didaktickou stránku plavecké výuky, ale i na legislativu. Součástí těchto materiálů jsou i metodická doporučení k výuce, která vydává MŠMT. Na základě rozboru učebních textů APŠ byly také konstruovány otázky do ankety, která sloužila jako hlavní výzkumná metoda syntetické části.

V rámci práce bylo nejvíce čerpáno z děl zaměřených na plavání u dětí. Při psaní kapitoly o výuce plavání byla nejčastěji využita díla Čechovské a Milera, *Plavání* a *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Čechovská se zaměřuje na didaktiku plavání již řadu let. Díla od Milera se zaměřují na aplikované plavání a současně i na záchranné plavání.

4 Syntetická část

Hodiny plavání jsou do tělesné výchovy zařazeny na základě MŠMT. Co se týče výuky v jednotlivých plaveckých školách nejen v Jihočeském kraji, tak přesné osnovy pro výuku plavání neexistují. Jsou dány metodické řady a postupy pro výuku jednotlivých plaveckých způsobů, které jsou plaveckým školám k dispozici, načež si je každá škola může upravit podle svých podmínek. Každoročně se pořádají semináře pro ředitele jednotlivých plaveckých škol, kde jsou seznamováni s novinkami v oblasti metodiky, legislativy apod. Podle metodického materiálu MŠMT č.j. MSMT-25413/2022-5 je zároveň dáno, kdo má oprávnění k výuce plavání žáků ZŠ. U evidovaných PŠ platí, že musí mít odbornou kvalifikaci cvičitel plavání, která byla do roku 2014, a nově od téhož roku platí instruktor plavání. Přezkoušení provádí zařízení, která mají autorizaci přímo od MŠMT.

Asociace plaveckých škol je sdružení, do jehož členství patří plavecké školy i další subjekty, které se zabývají plaveckou výukou se všemi jejími odlišnými formami. APŠ vznikla v roce 1992 z důvodu, aby existoval orgán, který by zastupoval navenek všechny sdružené subjekty, hlavně při jednání se státními institucemi, v oblasti financování, legislativy a podobně (Puš, 2008).

4.1 Popis výzkumné skupiny

Zkoumaným subjektem byly plavecké školy v Jihočeském kraji, které působí pod vedením Asociace plaveckých škol České republiky. Výzkum byl konkrétně zacílen na děti, které se účastnily především povinné plavecké výuky.

4.2 Výsledná část

4.2.1 *Plavecká škola Jindřichův Hradec*

Plavecká škola v Jindřichově Hradci nabízí kurzy všech věkových kategorií, od kurzů pro nejmenší (vaničkování, dále kurz kojenců a batolat), předškolních dětí a kurzů pro mateřské školy až po výuku na základních a středních školách. Areál plaveckého stadionu je rozdělen do několika částí, 1. část, kde probíhá vaničkování. Ve 2. části se nachází menší bazén s výškou hladiny vody 80 cm, hlavní část tvoří sportovní 25 m bazén s 6 drahami.

Hodina se skládá ze všech 4 částí, kdy po příchodu do prostoru s bazénem se nejprve třída rozdělí do skupin, následuje docházka, rozcvičení ve vodě a krátké rozplavání na začátek lekce. Přípravu na suchu příliš nepreferují. V metodických

materiálech APŠ není striktně uvedeno, jak by zahřátí před hlavní částí mělo vypadat. Každá škola si může rozcvičení upravit podle svého. V hlavní části se vždy věnují nejprve lehčímu opakování z minulé hodiny, poté naváží novými věcmi. Závěr hodiny nechávají volnější, především u spojených hodin do jedné 1,5 hodiny dlouhé. Především z důvodu, aby děti neztrácely koncentraci. Na konci výuky je zopakováno, co dnes dělali a jaký byl cíl hodiny.

Jindřichohradecký bazén navštěvují jak místní školy, tak i dojíždějící školy z pohraničí. Výuka probíhá buďto ve 2 hodinách různě za týden, především u místních, nebo je možnost spojení, kdy lekce probíhá 45 minut, následuje 10minutová pauza a poté pokračuje další 45minutový výcvik. Výuka začíná nástupem všech žáků k bazénu. Podle schopností jednotlivců jsou děti děleny na skupiny k příslušné instruktorce. Maximální počet neplavců na 1 učitele je 10 dětí, v opačném případě je možné vyučovat až 15 dětí najednou, v nejvyšším počtu 7 skupin.

Neplavec nabírá své první zkušenosti z vodního prostředí v menším dětském bazénu, který má hloubku 80 cm nebo ve sportovním, v části s nižší hladinou vody. Rozdělení skupin v bazénu je opět přizpůsobeno schopnostem žáků. V místě s nejnižší hloubkou trénují začátečníci. Postupně se zvětšující se hloubkou dochází i k rozdělení skupin od méně zdatných k výkonnějším plavcům. Důraz je kladen na individualitu přístupu. Na začátku nového úkonu instruktorka předcvičuje před celou skupinou, následuje nácvik ve vodě. Objeví-li se slabší jedinec, chyba je opravena pouze u něj, nikoli před celou skupinou.

Děti jsou učeny nejprve kraulovým nohám s využitím pomůcek, kterých je v Jindřichohradecké plavecké škole dostatek. Pro úplné zdokonalení používají zdatnější žáci dětské plavecké ploutve. Následně přechází k výuce kraulových rukou, v případě šikovných jedinců se učí i souhru společně s dýcháním, u méně zkušených skupin se upravuje výuka podle možností. Kurz pokračuje nácvikem znakových nohou, opět s využitím nejrůznějších plaveckých pomůcek. Nácvik je obdobný jako u kraulu, přechází se na znakové ruce a posléze na synchronizaci celého způsobu. Posledním vyučovaným způsobem jsou prsa. Opět začíná nácvik od dolních končetin, přes horní končetiny až po splývání. Výuka je vždy upravena možnostem žáků, nikdo není do vody nucen násilím. Celá výuka probíhá na šířku bazénu, kromě předposlední a poslední hodiny, kdy probíhá nácvik a následně ukázka plaveckých způsobů pro závěrečné hodnocení.

Kurz je zakončen po 10 týdnech přezkoušením z libovolně vybraného plaveckého způsobu na délce bazénu 25 m. Důležitá je technika plaveckého způsobu, nikoli počet uplavaných bazénů. Za svůj uplavaný výkon každý žák dostane vysvědčení s hodnocením. Hodnotí se od 0 do 8 správně technicky uplavaných bazénů. Zdatnější jedinci mají možnost účastnit se závodů po skončení zkoušení.

Před začátkem kurzu je vždy vyžadována zpráva od lékaře o aktuálním stavu dítěte. U dětí s postižením většího rázu je doporučena výuka v relaxační zóně s teplejší vodou. Takovýto jedinec s sebou musí mít vždy asistentku nebo pověřenou osobu, která za něj zodpovídá. Za děti s menším handicapem, tím je myšlena epilepsie, astma atd., může být zodpovědný přítomný dozor třídy nebo rodič. Samotná výuka zvláštních škol pak probíhá ve vymezených časech.

Obecně lze říct, že výuka plavání v plavecké škole v Jindřichově Hradci oproti jiným plaveckým školám, které jsou zmíněny v další části, je na velice profesionální úrovni. Děti mají možnost využívat nejen základní plavecké pomůcky, ale k dispozici mají na zapůjčení plavecké brýle a ploutve. Instruktorky měly nad vedením kurzu po celou dobu přehled. Děti byly v průběhu celého času motivovány, nikdo nebyl do žádné aktivity fyzicky nucen. Předem stanové cíle vyučovací hodiny byly naplněny, v závěru hodiny proběhlo slovní zopakování naučeného.

4.2.2 Plavecká škola Hastrmánek Český Krumlov

V plaveckém klubu Hastrmánek probíhá výuka celý školní rok. V průběhu roku jsou pořádány 3 turnusy. První začíná v září a trvá do prosince, druhý od ledna do března a poslední třetí kurz probíhá od dubna do června. Hastrmánek tvoří 4členné vedení, které dokáže pojmout najednou až 55 dětí základních škol a 45 dětí předškolního věku. Do plavecké školy se mohou přihlásit jak děti předškolního věku, tak děti na prvním stupni základní školy. Výuka je stejně časově rozdělena jako tomu bylo v předchozí plavecké škole. Délka bazénu je 25 m a je rozdělená na 6 drah.

Před začátkem kurzu požaduje vedoucí plavecké školy informace o žácích bojících se vstupu do bazénu, požadavky jsou uvedeny ve smlouvě s danou mateřskou či základní školou. Zároveň uvádí, že v případě velké fobie dítěte z vodního prostředí, jde s žákem do vody přítomný dozor třídy. Veřejnost má v době výuky na bazén zákaz vstupu, což představuje velkou výhodu v rámci využití celého prostoru plaveckého stadionu. Během 1. vyučovací hodiny na základě ukázky plaveckých dovedností a všech 3 plaveckých

způsobů (bez pomůcek a potopení hlavy pod vodu), jsou děti rozděleny do 4 skupin. Následující dvě hodiny plavou podle rozdělených družstev. Pokud žák zlepší své dovednosti, nebo se naopak necítí komfortně ve své skupině, může být přeřazen do jiné skupiny, odpovídající jeho schopnostem. Mateřské školy mají pro nácvik vymezen menší dětský bazén. V případě šikovnějších dětí se výuka uskutečňuje i v hlavním bazénu. Při výuce dětí z mateřské školy jsou instruktorky s žáky po celou dobu ve vodě, nehledě na výšku bazénu. Zde se využívá především výukové metody komplexní, kdy děti napodobují pohyby svého učitele. V některých skupinách u žáků základních škol instruktorka vstupuje též do vody a plave s žáky.

Žáci začínají v povinné plavecké výuce znakem, přesně ze stejného důvodu, který je napsán v materiálech APŠ, jelikož se jedná o způsob příliš nenáročný na seznámení s vodou, a zároveň je jednoduchý, co se týče pohybů nohou i paží. Následuje kraul, a posledním plaveckým způsobem jsou prsa. Při výuce všech tří způsobů je nejfrekventovanější pomůckou destička a plavecká nuda. V rámci základních dovedností slouží 1. hodina k seznámení s vodním prostředím, děti se také učí prvním výdechům do vody. Od 4. hodiny přecházejí na skoky do vody, kdy je nácvik nejprve prováděn z břehu bazénu a posléze z vyvýšené strany bazénu. Další dovedností zapojenou do výuky je lovení předmětů, potápění apod.

Kurzy jsou od 5. týdne rozděleny do tematických celků. 5. hodina je věnována plavání v oblečení. Každé dítě si zkusí pohyb ve vodním prostředí ve vrstvě oblečení. S méně zdatnými se provádí nácvik alespoň v tričku, zdatnější zkusí plavání v botách a kalhotách. Před vstupem do bazénu dostanou žáci jasné pokyny, jak se chovat v takovéto situaci. Je nutné plavce upozornit na ztížené plavání kroulových a znakových nohou s obuví. Ale jak od instruktorky plavecké školy Hastrmánek zaznělo, učí děti, aby do vody v rámci jejich bezpečí neskákaly.

Prvky záchrany lze provádět na základě různých aktivit, např.: mohou žáci ve vodě svlékat oblečení jeden druhému, nebo hrát na shazovanou. Komukoli se může stát, že potká člověka, který (i nechtěně) shodí někoho v oblečení do vody. V této hře se stane takovouto osobou vyučující. Plavci se postaví na kraj bazénu čelem k vodě, tím pádem jsou zády k vyučujícímu. Všichni přítomní zavřou oči. Vyučující pak chodí kolem plavců a postupně je shazuje do bazénu. Plavec poté, co dopadne do vody, rychle opouští

dopadový prostor a znovu se vrací na kraj bazénu. U cvičení tohoto typu se musí dbát zvýšené opatrnosti a bezpečnost (Vlček et al., 2018).

Náplň 6.hodiny tvoří výhradně hry, především vodní polo. Nejde o naučení správné techniky jednotlivých vodních sportů, nýbrž o odreagování žáků zábavnou formou. Hráči nepředchází žádná průpravná cvičení s míčem, skupiny se rozdělí na 4 družstva, nebo podle počtu žáků v hodině. Cílem vyučovaného vodního póla je zasažení brány. Méně zdatní plavci mohou využít pomůcku k nadnášení a lepší koordinaci ve vodě. Mezi velmi oblíbené aktivity ve vodě patří právě hry s využitím pomůcek, např.: bitva – hrací pole rozděleno na dvě stejné části, doprostřed dáme co nejvíce pomůcek. Smysl hry spočívá v přeházení většího množství pomůcek, než má druhé družstvo, na konci hry se pomůcky spočítají, družstvo s větším počtem předmětů vyhrává. V rámci výuky probíhají další hry s míčem nebo s potápěním.

Kurz dále obsahuje základní prvky záchranného plavání představující skoky a pád do vody, hod předmětu na tonoucího a záchranu ve vodě. Skok do vody se v určitých situacích stává jedním z nejrychlejších možných způsobů záchrany. Obecně k pravidlům bezpečnosti, které jsou předávány dětem: pokud nemusí, do neznámé vody neskáčou. Skoky do neznámé vody používáme při vstupu do vody, o níž nevíme ani jak je hluboká, ani neznáme charakter jejího dna. Snižují možnosti úrazu o předměty na dně. Záchrana tonoucího osobním zásahem je činností pro zdatné plavce, při výuce dětí jde o pouhou zkušenost z dané situace, nikoli o přesný nácvik a zdokonalení. Nejdůležitější část představuje doplávání a uchopení tonoucího. Na základě metodického materiálu se výuka sebezáchrany a záchrany doporučuje především žákům od zhruba 5. a vyšší třídy. Jak bylo v Hastrmánku řečeno, kurz pomoci řadí do každého plaveckého výcviku, nehledě na třídu. Plavecký výcvik je zakončen závodem o nejrychlejšího plavce dané skupiny. Jednotlivci, kteří se umístí na 1. až 3. místě dostanou diplom o svém výkonu.

4.2.3 Plavecká škola Volary

Plavecká škola Volary se zaměřuje na místní žáky, ale především na žáky dojíždějící z širokého okolí Šumavy. Jedná se o menší plaveckou školu, než jsou plavecké školy ve větších městech, ale o to má zase rodinnou atmosféru. Plavecký stadion prošel nedávnou rekonstrukcí, a tak se konečně děti dočkaly malého bazénku. Což ovšem pořád nepřináší výhodu pro trénování, bazének je opravdu malý a není pro trénink přizpůsoben. Zároveň byl jako součást modernizace vybudován relaxační bazén. Velikou

výhodou představuje samostatný pronájem plaveckého stadionu pouze pro plaveckou školu, tudíž výuka není nikým a ničím narušována a děti se tak mohou plně koncentrovat. Plavecké výcviky pořádají pro mateřské a základní školy. V odpoledních hodinách nabízí kurzy pro děti od 4 let. Nejčastěji chodí plavat žáci 3. a 4. třídy základních škol. Většina hodin opět probíhá spojením dvou 45minutových úseků, mezi nimiž je 10minutová pauza. Během přestávky za děti přebírají zodpovědnost přítomní učitelé školy.

Před zahájením kurzu jsou všichni účastníci proškoleni o hygienických požadavcích. Rozdělení do skupiny probíhá klasicky první vyučovací hodinu. Způsobem, kdy jdou všichni žáci do vody a je jim umožněno plavat jakýmkoli plaveckým způsobem a počet metrů není stanoven. Pokud nějaký žák neumí plavat, je automaticky přiřazen do posledního družstva. Následně po rozdělení do skupin jsou ještě jednotlivě přezkoušeni v rámci svého družstva. Občas se 1 nebo 2 děti přesunou do lepšího či horšího družstva, ale zpravidla zůstávají ve skupinách po prvním rozdělení. Velikost skupiny je individuální, v některých případech tvoří skupinu jen 4 děti. Celkem jsou děleni do 3 skupin, poslední oddíl se soustředí především na orientaci ve vodním prostředí, seznámení se s vodou a na výuku základních prvků. Družstvo 2. a 1. jsou spíše zdokonalovací. V těchto dvou skupinách se spíše odstraňují chyby, které žáci u jednotlivých způsobů dělají. Rozdíl mezi první skupinou a zbylými dvěma je, že první skupina trénuje celou hodinu, plave na délku bazénu a všichni pohromadě. Což se v jednu chvíli nezdálo úplně vhodné řešení, jelikož žáci plavali jeden na druhého, a nedokázali si od sebe udržet dostatečný odstup. Kdežto skupina číslo 2 a 3 zpravidla plave po jednom, až jedinec odplave, plave další. Zbytek družstva většinou čeká na souši. Aby děti udržely pozornost, vkládají do výuky různá průpravná cvičení, nebo hry. Při spojení hodin do 90minutové lekce dostávají žáci v polovině pauzu na toaletu, kdy za žáky přebírá zodpovědnost přítomný dozor třídy a také mají možnost menšího odpočinku. Na konci hodiny využívají za odměnu všechny družstva relaxační bazén.

Vše, co se děti učí, si nejprve nacvičují na souši zároveň i s pomůckami, poté jdou trénovat pohyby do vody. Při jakémkoli pohybu ve vodě musí mít jedinci třetí skupiny kolem sebe plavecký pás pro nadlehčení. Za vhodný 1. plavecký způsob považuje vedení plavecké volarské školy prsa, pro menší fyzickou náročnost a lepší orientaci ve vodě. Navazují znakařským způsobem, který berou jako základ před výukou kraula, jelikož se jedná o totožné pohyby akorát na zádech. Posledním naučeným způsobem je kraul. Vše

se přizpůsobuje zkušenostem dětí. V situaci, kdy mají děti u některého způsobu strach, se skupina věnuje pouze cvičení na nohy s držením okraje. U každého plaveckého způsobu postupují od nácviu dolních končetin s destičkou. Po zvládnutí tohoto prvkového pohybu se věnují tréninku horních končetin. Následně přidávají dýchání a souhru celého pohybu. U třetího družstva se u sebevědomějších a zdatnějších členů odebírá plavecký pás. Instruktor stojí po většinu času na břehu bazénu a celý výcvik řídí shora. Velký důraz kladou na využití a pestrost pomůcek během celé výuky, od plavecké nudle, plavecké desky nejrůznějších tvarů, po plavecké pontony.

Plavecký kurz je zaměřen čistě jen na výuku plavání a je prokládán občasnými hrami. Do výcviku není zařazen kurz první pomoci, ani jiné prvky záchrany jako například plavání v oblečení. Jednak z hlediska menšího počtu personálu, a také je takový kurz vhodnější až pro větší děti, kdy do volarského bazénu přijíždějí spíše mateřské školy a první stupně základních škol. Celý kurz je zakončen závodem, kterého se účastní všechny skupiny bez rozdílu. Vzdálenost není určena, ale cílem je správné technické provedení jednoho vybraného způsobu. Na základě předvedeného výkonu získají „mokrý vysvědčení.“ Žákům se dostává dostatek motivace po celou dobu výuky. Vedení školy má přípravu propracovanou kvalitně podle osnov z plavecké asociace. Co se týče personálu plavecké školy, instruktor plavání musí být plnoletý, může mít pouze základní vzdělání, ale musí projít kurzem instruktora plavání. Důležitým předpokladem je dobrá psychická i fyzická odolnost.

4.2.4 Plavecká škola Neonka

Plavecká škola Neonka v Prachaticích se věnuje plavání od těhotných maminek, po plavání kojenců a batolat až po výuku v mateřských a základních školách. Kurz pro nejmenší jedince je určený pro nováčky od 6 měsíců věku do cca 3 let, popřípadě až do 5 let věku. Skupiny jsou tvořeny nanejvíc 6 až 8 dětmi stejného věku. Instruktor se snaží propojit na baby plavání nejen lásku k vodě, ale i setkání se se svými vrstevníky po lehké posílení svalů. Výuka probíhá převážně hravou formou s využitím barevných pomůcek do vody, za doprovodu školených instruktorů. V kurzech určených pro mateřské školy přistupují k dětem citlivým přístupem, práce s nimi je založena především na jejich individuálních zdatnostech, na základě čehož zajišťují rozvoj plaveckých dovedností. Základem výcviku dětí je nauka o bezpečnosti a orientaci ve vodě a potápění hlavy nenucenou formou.

Celý výcvik probíhá převážně hravou formou. Vše, co praktikují v kurzech pro nejmenší, uplatňují i při plavání mateřských škol. V plavecké škole Neonka se soustředí i na realizaci plavecké výuky v rámci povinné tělesné výchovy pro žáky 1. stupně základních škol. Kurzy se věnují převážně nácviku základních plaveckých dovedností po dobu 10 lekcí, kdy 5. nebo 6. lekci zařazují do programu vodní hry, z jednoho osvědčeného důvodu. Většina dětí, která se do té doby bála nějaké pohybové aktivity, po hodině volna ztratí strach. Může to být díky tomu, že vidí své spolužáky vykonávat stejnou dovednost, a zároveň naberou nové síly do další části kurzu. Poslední 2 hodiny před koncem si žáci poměří své síly na délce jednoho bazénu na čas. Závěrečnou lekci doprovází volný program, hry a vrcholí závodem o tři nejrychlejší plavce, kteří dostanou diplom.

Skupiny jsou nejčastěji rozdělovány po 6 až 7 žácích. První hodinu se na základě uplavené vzdálenosti rozdělují do skupin. Většina škol z okolí zařazuje povinné školní plavání od 3. do 5. třídy, pouze jedna škola požaduje konání kurzu v 1. a 2. třídě, což při trvání výuka 90 minut může být pro děti obtížné. Skupina neplavců začíná s výukou v malém bazénu. Ostatní skupiny využívají hlavní bazén. Praktikují především komplexní metodu výuku, v případě mateřské školy plavou instruktorky s žáky ve vodě. U neplaveckých skupin musí každý jedinec plavat s plaveckým pásem, v mateřské škole děti dostávají ještě nadlehčovací kroužky na ruce.

Hodina začíná nástupem, vyplněním docházky a rozdělením do družstev. Každý instruktor rozcvičuje po svém, někteří preferují zahřátí na souši, u jiných je základem rozcvička ve vodě, opět to není nikde striktně psáno, jak by měla úvodní část probíhat, vše je na příslušné plavecké škole. První polovina výcviku se věnuje intenzivnímu tréninku, jelikož jsou žáci ještě plně koncentrováni a mají dostatečné množství sil a energie. Druhá část je o poznání volnější, kdy si žáci procvičují plavecké dovednosti jako např.: lovení předmětů v hloubce 1,3 m, žáci se snaží překonávat své hranice lovením předmětů pod vodou na delší vzdálenost. Dále mohou procvičovat pády a skoky do vody apod., ale vše se přizpůsobuje aktuálnímu počtu členů skupiny. Žáci základních škol plavou na délku bazénu, vždy s tím, že doplavou na jednu stranu bazénu, obrátí se a plavou zpět, kde jim z okraje bazénu dává další instrukce učitel. Výhodou plavání na celou délku bazénu je, že žáci plavou za sebou s mezerami mezi jednotlivými členy, nikdo

do nikoho nekope, nestrká, každý má dostatečné množství prostoru pro svůj nácvik. Na základě názorné ukázky pohybu instruktorky na souši, žáci opakují.

Za nejvhodnější první plavecký způsob považují prsa, z obdobného důvodu jako plavecká škola ve Volarech, a stejným způsobem pokračují i ve výuce dalších způsobů. Pouze nejšikovnější členové dostanou možnost naučit se celou techniku kraulu. Zbylé skupiny se zaměřují převážně na výuku znakových a kraulových nohou. Vybírají pro děti taková cvičení, která jsou schopná snadno provést, a jsou přiměřené jejich pohybovým schopnostem. Převládající výukovou metodu je metoda komplexní. Plavecká škola klade důraz na velké využití pomůcek již od nejmenších plavců. Považují pomůcky za nezbytnou součást výuky, jelikož pomáhají k odstranění prvotního strachu z vody a hloubky. Plavecká škola nesouzní s myšlenkou kurzu sebezáchrany a záchrany tonoucího, podle metodického materiálu se nejedná o dovednosti určené pro žáky prvního stupně a jak už bylo řečeno, prachatické kurzy plavání navštěvují převážně mateřské školy a žáci prvního stupně základních škol. Při projevení zájmu žáků, zkouší, jak se chová voda k člověku, který do ní spadne oblečený.

4.2.5 Plavecká škola Strakonice

Ve Strakonicích se konají plavecké kurzy pod vedením profesionálních instruktorů a učitelů plavání již pár let. Plavecká škola ve Strakonicích pořádá kurzy baby plavání, dále plavecké kurzy pro žáky mateřských a základních škol. V odpoledních hodinách je pak veden samostatný kroužek plavání. Základem výuky je naučit děti plavat a vzbudit v nich chuť k pravidelnému plavání. Cílem plavecké výuky je v 1. etapě seznámení všech dětí s vodním prostředím tak, aby jim pobyt ve vodě přinášel potěšení. V žádném případě se nelpí na správném technickém provedení plaveckých dovedností. Zásadou je odbourat strach z vody. Výsledkem 2. etapy je, aby děti uměli alespoň základ 2 plaveckých způsobů. Je možné, že se při povinné základní plavecké výuce objeví žák, který neabsolvoval žádný z kurzů předplavecké výuky. U těchto jedinců je důležité dosáhnout prvotně cílů 1. etapy. Plavecká škola nabízí současně kurzy pro střední školy, do kterých je přihlášena pouze 1 z místních škol. Počet lekcí a délka jejich trvání je stanovena RVP ZV. Zároveň si každá škola může z technických či organizačních možností počet lekcí upravit. Většina základních i mateřských škol dochází 1krát týdně. U předškolního plavání je doba trvání 1 výukové jednotky 45 minut. U základních škol je organizován kurz v rozsahu 10 lekcí po 90 minutách.

Jako tomu bylo u předchozích plaveckých škol, rozdělení do skupin probíhá první hodinu. S ohledem na kapacitní možnosti jsou děti zpravidla rozděleny do maximálně 5 skupin, na základě jejich plaveckých dovedností. V případě zlepšení jednotlivce v průběhu kurzu je možné, aby postoupil do vyššího družstva. Naopak pokud se někdo necítí ve svém družstvu, po uvážení může být přeřazen.

Součástí úvodní hodiny je poučení o zásadách hygieny, bezpečnosti při plavání a pohybu v reálu plaveckého stadionu. V rámci upevňování hygienických návyků, si vždy v úvodní části hodiny zopakují základní pravidla. Hodina je rozdělena na úvodní, hlavní a závěrečnou část. V úvodní části se učitel zaměřuje na prezenci a seznámení dětí s organizací celé hodiny. Zahřátí neprobíhá na suchu, ale formou rozplavání ve vodě. Hlavní část je obdobná jako u všech předchozích i následujících plaveckých škol. Děti opakuji již probrané učivo a navazují novými prvky. Výuka je vždy přizpůsobena počtu žáků. Velký důraz je kladen na to, aby výuka nebyla stereotypní, ale dynamická a zábavná. Hra je totiž v dětském věku považována za vhodnou metodu pro odstranění strachu z vodního prostředí.

Postupem času jsou nenásilnou metodou seznámeni s vodním prostředím. Načež navazuje procvičování základních plaveckých dovedností, např: orientace pod vodní hladinou s potápěním a lovením předmětů, skoky a pády do vody z okraje bazénu, nácvik jednoduchého startovního skoku apod. Důležitým ale často velmi obtížným vyučovaným prvkem je dýchání. Pro vhodný nácvik volí prvkové plavání s řadou pomůcek, až se dostávají k dýchání při souhře. Na základě tohoto faktu směřují volbu prvního plaveckého způsobu k prsům. Jelikož se děti málokdy umí nadechnout před sebou, natož na stranu. Navazujícím způsobem je znak, u kterého se dýchání nemusí téměř vůbec řešit. Posledním plaveckým způsobem zařazeným do výuky je kraul. Pokud děti zvládají prvkové plavání u kraulu, přechází instruktoři na synchronizaci všech jednotlivých pohybů společně s dýcháním. Nácvik nových prvků probíhá převážně na suchu. V průběhu kurzu jsou děti pravidelně přezkušováni z probraného učiva. 8. hodinu probíhá poslední přezkoušení. Předposlední hodina pak slouží ke zdokonalení techniky plavecké pohybu a upevnění získaných plaveckých dovedností. Poslední hodinu instruktoři prověřují plavecké dovednosti. Do závodu o nejrychlejší plavce jsou žáci rozděleni podle uplavané vzdálenosti. Každý žák obdrží po absolvování plaveckého kurzu

„mokrý vysvědčení“ s údaji o jeho plaveckém výkonu. U malých dětí nebo dětí z mateřských škol se přezkoušení neprovádí.

4.2.6 Plavecká akademie Tábor

Plavecká akademie Tábor organizuje plaveckou výuku pro děti z mateřských škol a také základní plaveckou výuku pro žáky prvního stupně základních škol. Výuka je vedena ve dvou provozovnách plně kvalifikovanými instruktory. Jedno modernější sportovní zařízení využívají děti z mateřské školy a žáci základních škol. Jedná se o plavecký stadion s osmi plaveckými drahami a dětským bazénem. Dětské vodní centrum slouží nejmenší plavcům od 6 měsíců. Hlavním smyslem akademie je, formou her, využitím většího množství pomůcek a na základě průpravných cvičení, osvojit pocit vody. Cílem předplavecké výuky je poznání vodního prostředí, rozvoj dýchání do vody, naučit děti splývat jak v poloze na prsou, tak i na znak. Za použití říkadel a písniček se snaží u dětí vzbudit pozitivní vztah k vodě. Záměrem základního plaveckého výcviku je ovládnutí třech plaveckých způsobů, provedení startovního skoku technicky správně, orientace pod vodou a základní znaky záchranného a branného plavání.

Standardně nabízí výuku 1krát týdně, ale k dispozici mají i intenzivní kurz v délce 5x45 min, nebo 10 x 45 minut pro děti z MŠ a 1. ročníků ZŠ. Intenzivní kurz 5 x 90 minut, nebo 10 x 90 minut pro děti 2–5 ročníků ZŠ, vše záleží na domluvě a rozhodnutí ředitelů škol. Zde děti plavou každý den dle domluvené délky kurzu. Plavání začíná vždy pozdravem, rozcvičkou na suchu, rozcvičkou ve vodě, rozplaváním a pak se řídí dle rozpisu a skupin.

Na 1 výukový den při maximálním počtu dětí potřebují 10 instruktorů plavání, kdy 2 instruktoři vedou děti v malém výukovém bazénu s počtem do 20 dětí. Velký bazén má 8 drah, tzn. 1 instruktor připadá na 1 dráhu, děti jsou rozděleny do skupin po maximálně 10 neplavcích a maximálně 15 plavcích. Což je podle metodických materiálů APŠ optimální počet dětí pro výuku.

Prvně se děti učí orientovat ve vodním prostředí. Naučí se pohybovat v bazénu, využívají klouzačku, válení sudů z pontonů do vody, potápění, lovení ze dna, podplouvání, ručkování, skoky po nohou, šipku, kotouly přes pomůcky (tyčku, dráhu), skoky a pády do vody. Po seznámení s vodním prostředím následují výdechy do vody, potopení obličeje a hlavy, pasivní splývání na zádech, břiše (tzv. hvězdy), kraulové nohy s deskou nejprve bez výdechu, poté s výdechem do vody. Pokračují znakové nohy

s deskou na břicho, pod hlavou a s nataženými pažemi, následně se deska odebere a trénují znakové ruce ve stoje na sucho a posléze ve vodě, až nacvičují celou souhru. Plavecký způsob jako takový vyučují první znak, jelikož je nejjednodušší kvůli dýchání a děti se nemusí soustředit na 3 činnosti najednou. Výcvik plavání pokračuje nácvikem kraulového dýchání s pomůckou a správným kopem nohou. Nejprve s deskou, kdy trénují výdechy do vody, zařazují různá průpravná cvičení s deskou, kdy jsou děti na boku a vydechují do vody. Následně trénují nádech na jednu stranu, poté na každý třetí záběr paží nádech, až dojdou postupně k souhře. Posledním způsobem jsou prsa, která přidávají u žáků 4. ročníků, jelikož je to způsob nejtěžší na koordinaci pohybů a dýchání.

Pokud někomu něco nejde, nejprve se mu to snaží vysvětlit ukázkou na suchu, popřípadě ve vodě, prostor pro úplnou individuální výuku nemají. Při výuce na malém bazénu jsou instruktoři ve vodě přítomni po celou dobu. V ostatních případech, když je potřeba, tak vstupují do bazénu na ukázkou plaveckých způsobů či prvků záchrany a dopomoci. Vstup do bazénu je povolen dětem, které zdravotně zvládají jak zátěž psychickou, tak fyzickou, v případě nutnosti jde s žákem doprovod (asistent, rodič apod.). Ve výuce převažuje výuková metoda smíšená, kdy je na seznámení s vodním prostředím navázán trénink základních dovedností.

Standardně je výuka rozdělena na 10 lekcí. 1. hodinu jsou všichni poučeni o hygieně a bezpečnosti a rozděleni do skupin podle plaveckých dovedností, kdy plavci uplavou 25 m, poloplavci cca 10 m a neplavci. 2. až 7. hodinu se věnují výuce podle ročníku. 8. hodina se věnuje záchrane a dopomoci unavenému plavci. Závěrečnou hodinu jsou závody. Při výuce na malém bazénu jsou děti po každé lekci odměněni šupinkami, které si pak doma lepí na rybičky (dostanou při 1. hodině). Při výuce na velkém bazénu se plave na délku bazénu 25 m, jen po dohodě s ostatními instruktory se na konci výuky plave na šířku.

4.2.7 Plavecká škola Písek

Plavecká škola v písku se řadí mezi novější plavecké školy. Vznikla teprve v září roku 2013. Zajišťuje jak přípravnou plaveckou výuku pro žáky mateřských škol, tak i základní a zdokonalovací plavecké kurzy pro žáky prvního stupně základních škol. Dále nabízí v odpoledních hodinách rozšiřující lekce pro děti ve věku od 4 let do je 11 let. Děti jsou pod vedením zkušených instruktorů, cvičitelů nebo trenérů plavání. Ti se účastní školení v rámci Asociace plaveckých škol, které se koná jednou ročně.

Rozdělení žáků do příslušných skupin probíhá hned první hodinu na základě uplavané vzdálenosti. V každé skupině je nanejvýš 15 plavců a maximálně do 10 neplavců na jednoho instruktora. Nejčastěji se výuky účastní žáci 2. tříd základních škol. Hned po nich projevují největší zájem o plavání žáci 1. tříd ZŠ. Během první lekce jsou děti poučeny o základních bezpečnostních a hygienických pravidlech.

Hodina je sestavena na podobném principu jako klasická hodina TV na základní škole, akorát s trváním 90 minut. V úvodní části je obsažena prezentace, rozcvičení, rozplavání v bazénu a seznámení dětí s programem a cílem hodiny. Navazuje hlavní část, kdy si děti zopakují dosud probrané učivo různými formami prvkového plavání včetně využití pomůcek. Nácvik nových prvků probíhá nejprve na suchu s případnou ukázkou ve vodě, je-li to nutné. Následně se korigují plavecké pohyby ve vodě. Po 45 minutách mají děti menší pauzu na regeneraci sil a menší odpočinek. V 2. části pokračují v nácviku nových pohybových prvků. Závěrečná část představuje posledních 20 minut z lekce. Pro děti se organizují různé kolektivní hry a závody. Na samotném konci výuky dojde ke zhodnocení všech členů. U plaveckých kurzů v mateřských školách výuka trvá 45 minut. S tím, že hlavní část zabírá přes 30 minut. U všech etap převládá smíšená výuková metoda.

V písecké plavecké škole je kraul prvním vyučovaným způsobem, jelikož je koordinačně nejjednodušší a zároveň dítěti nejpřirozenější. Na kraul navazuje znak a jako poslední způsob zařazují do výuky prsa. Všechny skupiny bez rozdílu využívají velké množství pomůcek, především k prvkovému plavání. Pro zachování splývavé polohy u všech začátečníků je vhodnou pomůckou plavecký pás. V rámci rozmanitosti je zařazena výuka záchranné lekce s prvky branného plavání, sebezáchranné polohy. Zároveň jsou děti poučeny o základních plaveckých dovednostech ve ztížených podmínkách.

Výstupem z plaveckého kurzu by mělo být splnění základních plaveckých dovedností. Nehledě na ročník, by žáci měli splnit obdobné požadavky. Mezi ně patří např.: potopení hlavy, otevření očí pod vodou, výdech do vody nosem, splývání v poloze na prsou a na znak, skok a vylovení dvou předmětů. Všechny tyto dovednosti se zkoušejí v průběhu celého výcviku. Předposlední, popřípadě poslední lekci plavou děti na určitou vzdálenost zvoleným plaveckým způsobem, maximálně pak 200 m. Na základě předvedení jednotlivých plaveckých dovedností jsou děti hodnoceny slovně splnil nebo nesplnil.

4.2.8 Plavecká škola PLČB Z.S.

Poslední zúčastněnou školou ve výzkumu byla plavecká škola v Českých Budějovicích, a to konkrétně škola Plavání České Budějovice. Zaměřují se nejen na závodní plavání, ale i na kurzy plavání dětí, nabízejí tedy všechny etapy plavecké výuky, od výuky plavání pro neplavce cca od 4 let po závodní týmy. Nejčastěji navštěvují kurz plavání 2. a 3. třídy základních škol. Délka hodin je převážně 90 min, přičemž úvod zabere cca 10 minut, rozplavání a hlavní část pak okolo 40 minut, v polovině výuky je 5 minut pauza a poté je zopakováno nově probrané, vyplavání a hry. Posledních 5 minut je věnováno převzetí odměny (šupiny na kapry) a předání žáků pedagogickému doprovodu. Vše se přizpůsobuje momentální dispozici a kondici žáků, nic není direktivně načasováno.

Na první hodině probíhá tabulkové zhodnocení úrovně jednotlivých plaveckých dovedností, plus schopnost uplavat 10 m, popř. 25 m kraulové nohy, znakové nohy, znak, kraul. Na základě získaného počtu bodů jsou žáci rozděleni do příslušných skupin. Pokud se žák v průběhu kurzu zlepší, nebo naopak v dané skupině nebude svými schopnostmi stačit, je možné jej přesunout do jiné skupiny, a děje se to zcela běžně. Na jednoho instruktora plavání připadá 15 plavců a 10 neplavců. Nácvik prvků probíhá střídavě, některé činnosti se vyučují rovnou ve vodě, jiné trénují nejprve na suchu. S tím souvisí i volba vhodné výukové metody, kdy se všechny 3 metody v rámci výuky prolínají, nelze říct, že by převládala pro daný ročník jedna metoda.

Co mají děti na závěr výcviku umět vychází z toho, s jakými dovednostmi vstupovaly. V každém případě by se ale měly posunout, ale je to zcela individuální, kdo o kolik udělá, jaký pokrok, v každé třídě se najde „závodní plavec“ ale i ten, kdo vodu vůbec „nemusí“. Základní plavecký kurz má žáky připravit i na sebezáchranu, škola nepořádá vyloženě kurz první pomoci a sebezáchrany, ale jednotlivé prvky obou se prolínají celou výukou. Jako první plavecký způsob volí znak a kraul. Dříve si žáci ale osvojí znak, a to z jediného důvodu, na znak potřebují mít zvládnutou splývavou polohu na zádech, tak si žák umí odpočinout jako součást záchrany. Na kraul musí zvládnout ještě koordinaci výdechů do vody, z toho důvodu je znak jako první. Následujícím způsobem jsou prsa. Plavecké pomůcky využívají při každé hodině a téměř při všech aktivitách, druh pomůcky pak záleží na trenérovi.

Přezkoušení probíhá průběžně během výuky, zhruba od 5. lekce, kdy se začíná jednoduššími dovednostmi (např.: výdechy do vody apod.). Na závěr kurzu dostává každé dítě „mokrý vysvědčení,“ které si škola vlastnoručně vyrábí.

5 Diskuse

Bakalářská práce byla zacílena na zmapování plavecké výuky ve všech plaveckých školách Jihočeského kraje, které spadají pod činnost Asociace plaveckých škol České republiky. Celkem bylo osloveno 9 plaveckých škol v Jihočeském kraji, z nichž se pouze 8 aktivně zapojilo do výzkumu. Práce bylo zaměřena na zjištění toho, jak funguje výuka v plaveckých školách spadajících pod APŠ z pohledu didaktického a metodického, konkrétněji pak, jaký je průběh základního plaveckého výcviku na základních školách. Dále bylo součástí práce zjištění podmínek pro rozdělení žáků do skupin, a jak probíhá zakončení výuky. V otázkách jsou uvedeny pouze plavecké školy, které souhlasily se zapojením do výzkumu a odpověděly na otázky ankety.

Na základě cíle byly sestaveny výzkumné otázky:

První výzkumná otázkou je: *Jaké jsou v rámci plavecké školy nabízeny etapy výuky?*

Cílem otázky bylo zjistit rozsah dostupné výuky. Všechny zúčastněné plavecké školy nabízejí všechny etapy – předplaveckou určenou dětem od kojenců do žáky 1. třídy ZŠ, u základní etapy se jedná se o výuku plavání, která je zahrnuta do tělesné výchovy na prvním stupni ZŠ jako povinná, až po zdokonalovací plavecký výcvik, který je primárně určený pro žáky vyšších ročníků ZŠ. Nejrozsáhlejší etapou je základní plavecký výcvik, který navštěvují nejvíce 2. a 3. třídy ZŠ (v rámci prvního stupně je volba ročníku na ředitele, odchodit ale musí 2 po sobě jdoucí ročníky, např.: 3. a 4. třída).

Druhá výzkumná otázka je: *Kolik neplavajících a plavajících dětí připadá na 1 instruktora?* Tato otázka byla konstruována s hlavní myšlenkou určit vytíženost jednotlivých instruktorů během výuky, z které vyplývá schopnost plně se věnovat žákům. Na základě metodických pokynů MŠMT je stanoven počet 15 plavců anebo 10 neplavců na jednoho učitele. Počty se v jednotlivých skupinách lišily. Ve školách, kam dojíždějí malotřídní školy je v některých skupinách počet žáků okolo 8. U žádné ze škol nebyl počet navýšen, než udává stanovené maximum. V případě malého počtu žáků, např.: 4 žáci na instruktora (důvodem může být nemoc atd.) se skupiny v hodinách mohou spojit, ale jen s takovými skupinami, aby hodina byla efektivní a nezpůsobila některému jedinci diskomfort.

Třetí výzkumná otázka je: *Která z výukových metod dominuje v plavecké výuce?* Cílem otázky bylo určit hlavní výukové metody využívané ve výuce plavání a zda se budou všechny školy shodovat, a výsledek porovnat s dokumenty. Na základě ankety bylo

zjištěno, že nejpoužívanější výukovou metodou je analyticko-syntetická metoda. Tuto metodu používá 4 školy, 2 školy preferují komplexní výukovou metodu a zbylé 2 školy smíšenou metodu, která kombinuje obě předchozí metody. Podle Bělkové (1994) je nejčastěji používaná metoda smíšená, naopak Sýkora (2017), který se ve svém výzkumu zaměřil na plaveckou školu v Benešově, přišel s hlavní vyučovací metodou analyticko-syntetickou.

Čtvrtá výzkumná otázka je: *Upřednostňuje se ve výuce spíše nácvik na suchu nebo ve vodě?* Otázkou mělo být zjištěno, zda se školy více přiklání k nácviku nových prvků na suchu v okolí bazénu, nebo vše učí přímo ve vodě. 5 z 8 škol upřednostňuje nácvik nových prvků spíše na suchu než rovnou ve vodě. Důvodem je lepší orientace dětí, kdy mohou dítěti při nácviku dopomoc. Na rozdíl od výuky ve vodě, kdy dítě zároveň může být stresováno samotným vodním prostředím a nedokáže se tak plně koncentrovat na ukazovaný prvek. A pouze 3 školy preferují výuku přímo ve vodě.

Pátá výzkumná otázka je: *Jaký je volen první plavecký způsob, a které plavecké způsoby následují?* Výběr prvního plaveckého způsobu je mezi školami téměř rovnoměrný a je to neustále diskutované téma. Výzkumná otázka byla zaměřena na plavecké školy v Jihočeském kraji a cílem bylo porovnání převládajícího plaveckého způsobu s odbornými texty. Nikde není striktně určeno, jaký se má vyučovat první plavecký způsob. 3 školy volí jako první vyučovaný plavecký způsob prsa. O první místo se se stejným počtem dělí s plaveckým způsobem znak, který volí taktéž 3 školy. Na posledním místě je pak plavecký způsob kraul, který většina škol vyučuje jako poslední způsob, a to kvůli náročné synchronizaci všech pohybů s dýcháním. Doporučení Čechovské a Milera (2019) se ve výuce dětí v rámci základního plaveckého výcviku přiklání ke znaku a kraulu.

Šestá výzkumná otázka je: *Jak probíhá zakončení plaveckého kurzu?* Cílem zjištění mělo být, zda mají školy přesný metodický text, jak má zakončení kurzu probíhat. Zakončení plaveckého kurzu je individuální, není striktně nařízeno, jak by mělo probíhat. U každé plavecké školy dochází k přezkoušení plaveckých způsobů a naučených plaveckých dovedností v průběhu celého plaveckého kurzu. Přezkoušení způsobů zpravidla probíhá předposlední nebo poslední hodinu. U všech dotazovaných škol bylo zjištěno, že závěrečné přezkoušení probíhá na délku bazénu, nikoli na šířku, na kterou probíhá u

většiny škol pravidelná výuka. Na závěr kurzu každé dítě dostane vysvědčení, kde jsou uvedeny uplavané metry a zvládnuté dovednosti.

Sedmá výzkumná otázka je: *Jsou v plavecké výuce nacvičovány prvky sebezáchrany?*

Výuka sebezáchrany v jednotlivých školách patří do cílů výuky plavání a je uvedena v RVP ZV (2017). Kurz sebezáchrany obsahuje především polohu „floating“ (hvězdice v poloze na znak) a další prvky, které mají jedinci pomoci. Některé ze škol nevyučují sebezáchranu přímo jako jeden celistvý kurz, ale v průběhu výcviku vyplývají z určitých dovedností sebezáchranné prvky. Pouze 3 z 8 škol odpověděly, že sebezáchranu vůbec nevyučují.

Na základě použitých výzkumných metod bylo zjištěno, že dělení žáků probíhá hned úvodní hodinu, většina plaveckých škol volí jako způsob přezkoušení uplávání nespecifikované vzdálenosti libovolným plaveckým způsobem. Na závěr kurzu jsou opět všichni přezkoušeni. Zde se podmínky liší, jelikož si je každá plavecká škola stanoví sama podle svého. Ve většině případů je cílem technicky správně uplavat určité množství bazénu a přezkoušení dovedností probíhá v průběhu lekcí. Po absolvování plaveckého kurzu dostávají děti „mokrý vysvědčení,“ které si každá škola vyrábí podle svého. U základních škol má hodina podobný průběh jako klasická hodina TV, pouze s tím, že plavání trvá 90 minut. Po 45 minutách je vložena do výuky pauza na regeneraci sil. U mateřských škol trvá výuka vždy 45 minut, kdy hlavní část zabírá cca 30 minut čistého času. Práce nebyla zaměřena na hodnocení kvality výuky, ale na používanou metodiku plaveckých škol.

Tabulka 1*Souhrnná tabulka zjištěných dat*

Souhrnná tabulka získaných dat		
Výukové metody	Smíšená	2
	Analyticko-syntetická	4
	Komplexní	2
Volby prvního plaveckého způsobu	Prsa	3
	Znak	3
	Kraul	2
Pro výuku nových prvků preferují výuku	Na suchu	5
	Ve vodě	3
Vyučování záchranného plavání	Vyučují	5
	nevyučují	3
Nejčastěji používaná plavecká pomůcka	Plavecká deska	5
	Plavecký pás	2
	Plavecký piškot	1

6 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, kolik plaveckých škol působí v Jihočeském kraji pod vedením Asociace plaveckých škol. Následně zjistit, jak jednotlivé plavecké školy v Jihočeském kraji fungují z hlediska didaktiky a metodiky výcviku, která výuková metoda při nácviku převládá, jaké jsou požadavky na základní plavecké dovednosti. Práce byla dále cílena na zjištění volby prvního plaveckého způsobu jako nejvhodnější, a zároveň který následuje. Zda se ve výuce využívají pomůcky, a jestli školy apelují na dodržování základních bezpečnostních pravidel na základě metodických materiálů APŠ a zda se vyučuje v rámci kurzu záchrana ve vodě. Teoretická část se zaměřuje spíše na obecné teoretické informace. Syntetická část se pak zabývá výukou konkrétních plaveckých škol, a zda se s učebními texty APŠ jejich výuka shoduje.

Ke zjištění teoretické části byla využita metoda obsahové analýzy, přičemž nejdůležitějším pramenem byl učební text Asociace plaveckých škol, kde byly obsaženy všechny potřebné informace. Ve všech dokumentech bylo cílem zjištění obsahu plavecké výuky jako je např.: volba prvního plaveckého způsobu, využívání pomůcek, plavecké dovednosti atd. Hlavní výzkumnou metodou bylo hromadné dotazovací šetření – anketa vlastní konstrukce, jejíž otázky byly cíleny jak na metodickou a didaktickou část výuky, tak i organizační. Doplnkovou metodou bylo pozorování, které sloužilo pouze k hrubé orientaci. K celkovému vyhodnocení výsledků byla použita metoda statistického zpracování získaných dat a pomocí syntézy byly vyvozeny závěry.

Na základě šetření bylo zjištěno, že v Jihočeském kraji působí 9 plaveckých škol, které spadají pod organizaci APŠ, z nichž se 2 nacházejí v jednom městě. Dále z šetření vyplývá, že plavecké školy nabízejí všechny etapy plavecké výuky, tedy od předplavecké až po zdokonalovací. Taktéž můžeme potvrdit převažující analyticko-syntetickou metodu užívanou ve výuce, což je podle novějších vydávaných knih ve shodě, naopak od tvrzení Bělkové (1994) se použití této metody jako nejčastější, odlišuje. Co se týče výběru prvního plaveckého způsobu, každá plavecká škola jej učí po svém, ale výsledky ukázaly, že výběr je 3:3:2 v pořadí znak, prsa, kraul. Většina plaveckých škol přizpůsobuje první plavecký způsob schopnostem svých žáků. Nezbytnou součástí každé hodiny plavání jsou plavecké pomůcky, jejich využití se odlišuje v závislosti na pokročilosti a věku skupiny, ale nejvíce používanou pomůckou jsou plavecké desky. Slouží nejenom ke zdokonalování, ale i jako dopomoc při nejrůznějších cvičeních. V mnoha ohledech

napomáhají žákům k odstranění strachu z vodního prostředí a k větší sebedůvěře. V rámci výzkumných otázek byly školy dotazovány na výuku záchrany, přičemž některé školy sebezáchranu učily před covidovou pandemií, ale po skončení už se k prvkům sebezáchrany nevrátily z důvodu pomalejších reakcí žáků a delší doby adaptace na vodní prostředí, ale i přesto 5 z 8 plaveckých škol se sebezáchraně stále věnuje.

Na základě výsledků výzkumu je možné říct, že většinu z dotazovaných plaveckých škol v Jihočeském kraji je možné zařadit v rámci svého působení mezi pokrokovější, jelikož ve své výuce používají doporučené metodiky a volbu prvního plaveckého způsobu vybírají v souladu s modernějšími didaktickými materiály a doporučeními. Ačkoli má práce limitující faktory, především kvůli nezapojení 1 z dotazovaných plaveckých škol, se cíl práce i tak podařil splnit. Jednalo se o práci, která zjišťovala metodickou stránku plavecké výuky, v budoucnu by bylo možné navázat prací, která by naopak zjišťovala kvalitu výuky plaveckých škol.

7 Referenční Seznam literatury

Knihy:

- Bank, L. (1991). *Plavecký výcvik*. Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- Bělková-Preislerová, T. (1994). *Didaktika plavecké výuky (3.vyd.)*. Karolinum.
- Bělková, T., Hofer, Z., Miler, T., Peslová, E., & Smolík, P. (1998). *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. NS Svoboda.
- Čechovská, I. (2002). *Plavání dětí s rodiči: plavání kojenců a batolat, plavecká výuka předškolních dětí, hry a říkadla do vody (1. vyd.)*. Grada.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2001). *Plavání*. Grada.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2008). *Plavání (2.vyd.)*. Grada.
- Čechovská, I., & Miler, T. (2019). *Didaktika plavání: vybrané kapitoly*. Karolinum.
- Giehl, J., & Hahn, M. (2000). *Plavání*. KOPP.
- Hofer, Z. (2006). *Technika plaveckých způsobů (2.vydání)*. Karolinum.
- Hoch, M. (1983). *Plavání (teorie a didaktika)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Hoch, M. (1991). *Učte děti plavat*. Olympia.
- Motyčka, J. (2001). *Teorie plaveckých sportů. Plavání, synchronizované plavání, vodní pólo, skoky do vody, záchrana tonoucího*. PdF MU.
- Puš, J. (2008). *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách (2. vydání)*. Asociace plaveckých škol České republiky.

Internetové zdroje:

- Fidrmuc, J. (2015). *Metodický pokyn MŠMT k zajištění výuky plavání na základních školách*.
<https://clanky.rvp.cz/clanek/c/Z/19721/metodicky-pokyn-msmt-k-zajisteni-vyuky-plavani-v-zakladnich-skolach.html>
- Štumbauer, J., Maleček, J., & Šimberová, D. (2013). *Odborná terminologie vybraných sportovních disciplín*. Masarykova univerzita.
<https://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-22/07.html>
- Vlček, P., Šeráková, H., & Rychnovská, T. (2018). *Plavání. Studijní materiál oboru Učitelství pro 1.stupeň základní školy*. Masarykova univerzita.
<https://munispace.muni.cz/library/catalog/view/1017/3154/799-1/#preview>

Kvalifikační práce:

- Pospíšilová, M. (2009). *Využití plaveckých pomůcek při různých úrovních pokročilosti plavců*. Bakalářské práce. Masarykova Univerzita.
https://is.muni.cz/th/o1dky/MASARYKOVA_UNIVERZITA_BP_Archive.pdf
- Sýkora, Jan. (2017). *Plavecká výuka v regionu Benešov*. Bakalářská práce. Univerzita Karlova.
https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/92705/BPTX_2014_2_11410_0_414440_0_160867.pdf?sequence=1&isAllowed=y

8 Poznámkový aparát

APŠ – Asociace plaveckých škol

FINA - Fédération Internationale de Nation Amateur

MŠ – Mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

ZŠ – Základní škola