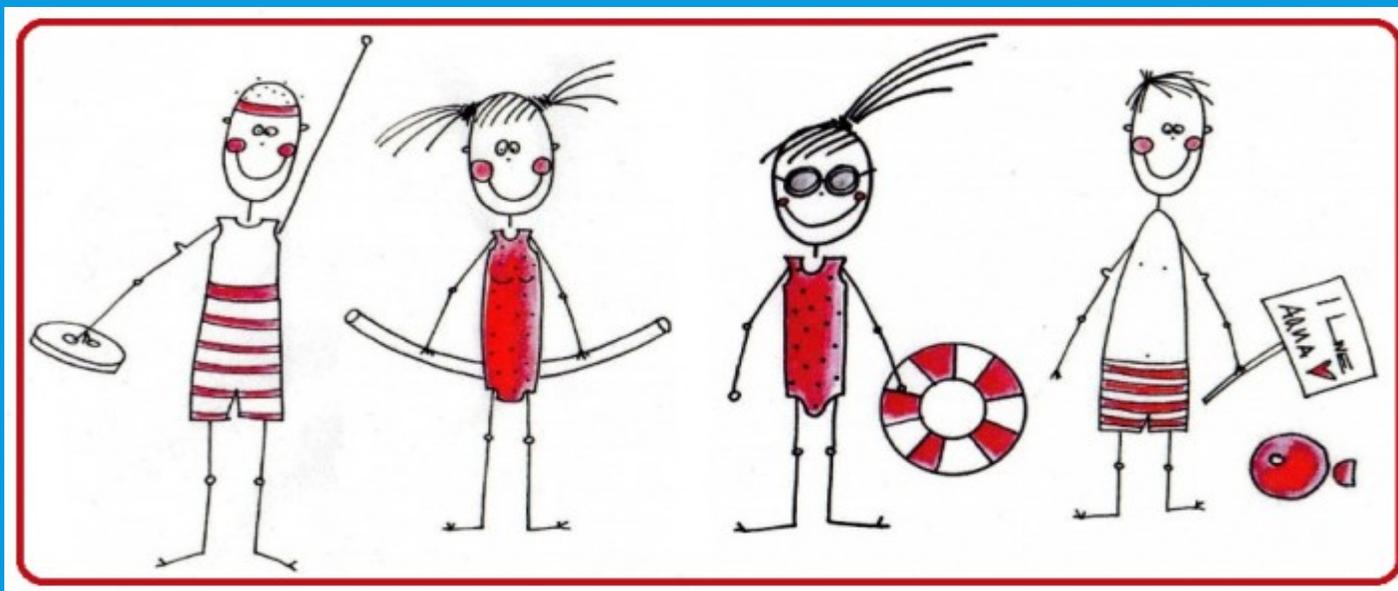


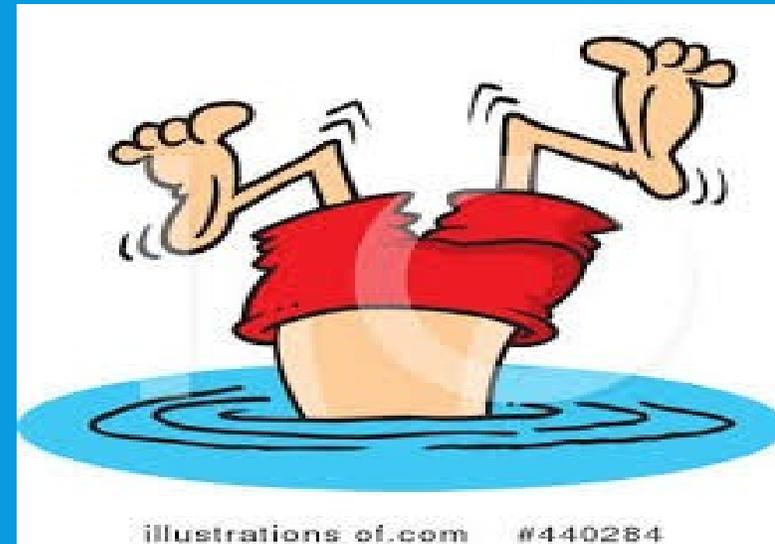
# VÝUKA PLAVÁNÍ



„ČÍM JSME ZDATNĚJŠÍ PLAVCI, TÍM MÁME VÍCE  
MOŽNOSTÍ, JAK VODNÍ PROSTŘEDÍ VYUŽÍVAT“

(ČECHOVSKÁ, MILER, 2001).

odstraňování plavecké negramotnosti  
= prevence proti utonutí osob



# VÝZNAM PLAVÁNÍ

Zdravotní



Výchovný

Rekreační



# ZDRAVOTNÍ VÝZNAM

## pozitiva

- všestranně a rovnoměrně zatěžuje svalstvo
- odlehčení páteře i celého podpůrného aparátu
- vodorovná poloha těla je prospěšná oběhovému systému
- přispívá k rozvoji a udržení kloubní pohyblivosti
- rozvoj termoregulačních schopností
- rozvoj dýchacího ústrojí
- rozvoj vytrvalostních schopností
- nízká možnost úrazu
- pozitivní vliv na duševní funkce člověka

## rizika

- skoky do vody
- ponořovací reflex
- přecenění schopností
- uši, oči, plísňě

## prevence

otužování, zátěž svalů, rozsah pohybu, zatěžování srdečně-cévního systému, dýchání, mentální hygiena, udržování kondice

## regenerace a rehabilitace

poúrazové stavy, srdeční a mozkové příhody, respirační choroby, diabetes

## cílené aktivity

sportovní činnost, rekreace, těhotenství, náprava držení těla, tělesně nebo mentálně postižení

# VÝCHOVNÝ VÝZNAM

## Dítě a kolektiv

pozitivní vliv v přístupu  
k pohybové činnosti  
a překonávání  
nepříjemných stavů  
v první fázi výuky  
plavání

## Dítě jako jednotlivec

překonávání zábran  
a nelibých pocitů,  
které bývají s výukou  
plavání spojeny  
prostřednictvím morálně-  
volních vlastností

# OBAVA, STRACH A ÚZKOST

- běžné nejen u malých dětí
- blokuje centrální nervovou soustavu a tím motorické funkce = narušena schopnost koordinace pohybů
- neschopnost učit se nové pohybové dovednosti

# PŘÍČINY

Prostředí - neznámé prostředí, hluk na bazénu, teplo a vlhkost, neznámý „zápach“, hloubka, šero a také nepřítomnost rodičů

Nová sociální skupina – nové děti, nový učitel, jiný přístup i metody

Předchozí zkušenosti s vodním prostředím – negativní zkušenost (vlastní nebo zprostředkovaná), zdůrazňování nebezpečí, strašení z ohrožení života

# FUNKCE

Obecně se dá říci, že strach, případně obava či úzkost má v přírodě dvě základní funkce:

- pozitivní – signalizační a mobilizační,
- negativní – útěk, únik a vyhýbání se problému

# PROJEVY

- **mimika** – gestikulace, smích, pláč,
- **pohyby** – koordinace, tiky, třes
- **hlas** – koktání, přeskokování, mlčení

Učitel by měl znát, jak se obava, strach a úzkost projevují a jeho cílem by mělo být odstranění rušivých vlivů strachu.

# ODSTRANĚNÍ

- pozitivní motivace žáka
- **převaha pozitivních zážitků** a libých pocitů
- individuální přístup k dítěti
- **akceptace vlastního tempa** jedince

# ZÁKLADNÍ DĚLENÍ PLAVÁNÍ

**Plavecký výcvik** - proces, ve kterém si jedinec osvojuje dílčí a posléze rozvíjí komplexní plaveckou dovednost.

**Sportovní plavání** - nadstavbový proces, který zajišťuje individuální plavecký rozvoj sportovců.

**Aplikované plavání** - zahrnuje specifické činnosti, které jsou spojené s plaveckými dovednostmi.

# PLAVECKÝ VÝCVIK

- organizovaná plavecká výuka
- realizována v plaveckých školách a v rámci školní tělesné výchovy
- dělí se na:

**předplavecký výcvik**

**základní plavecký výcvik**

**zdokonalovací plavecký výcvik**

# SPORTOVNÍ PLAVÁNÍ

Činnosti zabezpečovány především sportovními oddíly, sdružené pod Českým svazem plaveckých sportů (ČSPS, [www.czechswimming.cz](http://www.czechswimming.cz)).

**ČSPS** sdružuje plavecké sporty - skoky do vody, synchronizované plavání, dálkové plavání, zimní plavání a masters

**FINA** (Federation International de Natation Amateur, [www.fina.org](http://www.fina.org)) = mezinárodní plavecká federace - vydává mezinárodní pravidla, organizuje světové šampionáty a prostřednictvím dílčích sekcí řídí jednotlivé sporty

**LEN** (Ligue Européenne de Natation) = Evropská plavecká liga - organizace a řízení evropských plaveckých soutěží

# APLIKOVANÉ PLAVÁNÍ

pracovní (potápěči, práce pod vodou, záchranáři)

branné plavání

rehabilitační

kondiční

zdravotní

rekreační

Subjekty, které zabezpečují tyto činnosti, mohou být velmi různorodé - Vodní záchranná služba, ministerstvo obrany a vnitra, MŠMT, různé profesní organizace a plavecké oddíly.

# PŘEDPLAVECKÝ VÝCVIK

Cílem je vytvoření předpokladu pro následný základní plavecký výcvik!

- **adaptace** daného jedince na vodní prostředí
- osvojení si **základních plaveckých dovedností**

# KOJENECKÉ PLAVÁNÍ

Do předplaveckého výcviku zařazujeme i tzv. „baby plavání“.



specifické prostředí - teplota vody, hygienické předpisy, malý bazén

## Kojenecké plavání

- zahrnuje aktivity spojené s polohováním ve vodě
- uspokojuje psychické potřeby dítěte
- ovlivňuje rychlejší psychomotorický vývoj dítěte
- upevňuje citovou vazbu rodiči - dítě
- může mít význam z hlediska bezpečnosti dětí - např. po pádu do vody se udržet na hladině
- nelze naučit racionální plavecké pohyby
- nemá zásadní význam hlediska pozdější plavecké výuky
- lékaři jsou v názorech na význam kojeneckého plavání nejednotní

**Kojenecké plavání probíhá vždy ve dvojici (rodič a dítě) a není bráno jako skupinová klasická výuka.**

# ZÁKLADNÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

Cílem je rozvoj a zvládnutí základních plaveckých dovedností a nácvik některého z plaveckých způsobů !

- prvním stupeň ZŠ (obvykle 2 a 3. ročník)
- 20 lekcí v každém ze dvou po sobě následujících ročnících
- maximálně 10 neplavců a 15 plavců

*Dle RVP: „plavání (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika), prvky sebezáchrany a bezpečnosti“*

# ZDOKONALOVACÍ PLAVECKÝ VÝCVIK

Cílem je posílit techniku plavání prvním způsobem a rozšířit pohybové dovednosti o techniku dalších plaveckých způsobů.

- II. stupeň ZŠ a SŠ doporučováno jako rozšiřující učivo
- kondiční plavání a aplikované plavání
- další plavecké sporty

*Dle RVP: „plavání (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti“*

# BEZPEČNOST

**Zásady vedení plavecké výuky z pohledu bezpečnosti** vycházejí z Metodického pokynu k zajištění bezpečnosti a ochrany dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy (Čl. 14):

<https://www.sipkhk.cz/infoportal/clanek/metodicky-pokyn-k-zajisteni-bezpecnosti-a-ochrany-zdravi-deti--zaku-a-studentu-ve-skolach-a-skolskych-zarizenich-MSMT/all>

- počty žáků-plavců (15) a neplavců (10) ve skupině na jednoho vyučujícího
- kontrola žáků a prostoru v průběhu výuky a při jejím ukončení
- doprovázející pedagogický pracovník je přítomen po celou dobu výuky
- **odpovědnost za bezpečnost žáků** při výuce plavání, která je realizována mimo školu, nesou pedagogičtí pracovníci, kteří žáky na výuku plavání doprovázejí

**Zodpovědnost za žáky** v průběhu výuky na jiném, než domácím školním bazénu, musí být **upravena smlouvou** **mezi kmenovou školou a plaveckou školou!**

V plavecké výuce se setkáváme značnými rozdíly v přijímání vodního prostředí (úplná akceptace až úzkostné stavy a strach), což značně ztěžuje plavecké vzdělávání = nutnost rozdělení do menších vyrovnanějších skupin dle věku, jejich přístupu, individuální zralosti, specifických potřeb, pohybové zkušenosti a předpokladů.



**Klíčové pro kvalitní plaveckou výuku je vytvoření vhodných podmínek pro práci s heterogenními skupinami i individuální přístup.**