

PLAVÁNÍ

**Studijní materiál oboru
Učitelství pro 1. stupeň
základní školy**

Petr Vlček
Hana Šeráková
Tereza Rychnovská

Masarykova univerzita
Brno 2018

MUNI
PRESS



PLAVÁNÍ

**Studijní materiál oboru
Učitelství pro 1. stupeň
základní školy**

Petr Vlček
Hana Šeráková
Tereza Rychnovská

Masarykova univerzita
Brno 2018

Recenzovaly:
Mgr. Dita Hlavoňová, Ph.D.
Ing. Věra Levíčková

© 2018 Masarykova univerzita, Tereza Rychnovská

ISBN 978-80-210-9089-7

Obsah

| | | |
|------------|--|-----------|
| ~ | Úvodem..... | 7 |
| 1 ~ | K rešerši vybrané literatury..... | 8 |
| 2 ~ | Kurikulární dokumenty a výuka plavání na 1. stupni ZŠ..... | 10 |
| 2.1 | RVP ZV, Standardy pro základní vzdělávání a výuka plavání na 1. stupni ZŠ..... | 11 |
| 2.2 | Kvalifikace učitele plavání..... | 15 |
| 3 ~ | Pravidla plavání..... | 16 |
| 3.1 | Start..... | 16 |
| 3.2 | Volný způsob..... | 17 |
| 3.3 | Znak..... | 18 |
| 3.4 | Prsa..... | 18 |
| 3.5 | Motýlek..... | 19 |
| 3.6 | Závod..... | 19 |
| 4 ~ | Základní plavecké dovednosti..... | 21 |
| 4.1 | Plavecké dýchání..... | 21 |
| 4.2 | Plavecká poloha..... | 22 |
| 4.3 | Orientace ve vodě..... | 23 |
| 4.4 | Pocit vody..... | 23 |
| 4.5 | Pády a skoky do vody..... | 24 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 5~ | Rozdíly ve výuce plavání dětí a dospělých..... | 25 |
| 5.1 | Hra pro podporu výuky plavání..... | 25 |
| 5.2 | Technika plaveckých způsobů u dětí a dospělých..... | 25 |
| 5.3 | Metodika plavání u dětí a dospělých..... | 26 |
| 5.4 | Využití plaveckých pomůcek u dětí a dospělých..... | 26 |

| | | |
|-----------|------------------------------|-----------|
| 6~ | Plavecké pomůcky..... | 27 |
|-----------|------------------------------|-----------|

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 7~ | Modelové zpracování lekcí výuky plavání studijního oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy PdF MU..... | 33 |
| 7.1 | Zásady hygieny a bezpečnosti u bazénu a v bazénu..... | 34 |
| 7.2 | Základní plavecké dovednosti..... | 35 |
| 7.3 | Pády a skoky do vody..... | 38 |
| 7.4 | Plavecký způsob znak..... | 40 |
| 7.5 | Plavecký způsob kraul..... | 43 |
| 7.6 | Plavecký způsob prsa..... | 46 |
| 7.7 | Plavecký způsob motýlek..... | 49 |
| 7.8 | Technická cvičení pro znak a kraul, kotoulová obrátka, znakový start..... | 52 |
| 7.9 | Technická cvičení pro prsa a motýlek, obrátky, startovní skok..... | 56 |
| 7.10 | Plavání v oblečení, dopomoc unavenému plavci, a záchrana tonoucího..... | 58 |

| | | |
|-----------|---------------------|-----------|
| 8~ | Závěrem..... | 64 |
|-----------|---------------------|-----------|

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 9~ | Seznam literatury a užitých zdrojů..... | 65 |
| | Tištěné zdroje..... | 65 |
| | Elektronické zdroje..... | 66 |

Úvodem

Plavání je považováno za součást základního vzdělání každého člověka. Každý by měl zvládnout plaveckou dovednost alespoň natolik, aby po pádu do vody dokázal doplatvat zpět ke břehu. Ovšem neplavců v České republice stále přibývá, a to je také jeden z důvodů, proč se plavání od září 2017 opět vrátilo do českých vzdělávacích programů. Na základě toho se mimo jiné zvedl také nárok na přípravu učitelů plavání.

Cílem tohoto metodického materiálu je předložit studijní oporu, která usnadní především studentům oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně přípravu na splnění podmínek předmětů se vzdělávacím obsahem směřujícím k výuce plavání. Současně ji mohou využít také učitelé plavání na prvním stupni základních škol při přípravě lekcí plavání.

Publikace je rozdělena na dvě části. První část zahrnuje teoretická východiska pro přípravu a realizaci lekcí plavání, druhou část tvoří návrh deseti lekcí vycházejících ze sylabů předmětů s tematikou výuky plavání určených pro studenty učitelství prvního stupně základní školy.

1

K rešerši vybrané literatury

V současnosti je tématu plavání věnováno mnoho publikací. Nalezneme publikace týkající se plavání jako takového s vysvětlením techniky plaveckých způsobů, knihy, které se věnují pouze plavání dětí nebo plavání rodičů s dětmi, knihy s plaveckými tréninky nebo také knihy, které propagují nějakou novou plaveckou filosofii. Publikací je tedy mnoho a vždy záleží jen na tom, kterou z nich si vybereme a které budeme důvěřovat.

Technikou plaveckých způsobů se zabývá například kniha *Plavání* (Giehl, Hahn, 2005), kde najdeme popis plaveckých pomůcek, základní znalosti o vztaku a statice ve vodě, všeobecná pravidla dynamického plavání, různé formy cvičení, popis základních plaveckých dovedností, techniku splývání. Také zde nalezneme techniku všech čtyř plaveckých způsobů, startů a obrátek. Jsou zde uvedeny hry ve vodě. Této knize je velmi podobná kniha od českých autorů *Plavání* (Čechovská, Miller, 2008). V této knize nalezneme informace o plaveckých dovednostech, fyzikálních vlastnostech vodního prostředí, správném dýchání a rovnováze ve vodě. Autoři se také věnují době, kdy je dobré s výukou plavání začít a jak ze začátku postupovat. Samozřejmostí je vysvětlení všech čtyř plaveckých způsobů, startů a obrátek. Oproti předchozí knize zde nalezneme také popis potápění s potápěčskou výstrojí, ale nenajdeme zde žádné hry ve vodě. Nejnovějším plaveckým hitem je kniha *Plavání: Total Immersion* (Laughlin, 2013), která slibuje, že skvěle a lehce může plavat každý. Věnuje se jednotlivým plaveckým způsobům, úspoře pohybu, délce plaveckého záběru a především citu pro vodu.

Knihy, které se věnují pouze plavání dětí, jsou například kniha *Od šplouchání k plavání* (Pedroletti, 2007), která se zabývá plaváním od kojenců až po starší děti. V díle jsou popsány základní plavecké dovednosti, čtyři plavecké způsoby a startovní skoky. Opět nalezneme podobnou knihu od českých autorů s názvem *Plavání dětí s rodiči* (Čechovská, 2007). V této knize se autorka věnuje od problematiky plavání kojenců až po problematiku plavání dětí v předškolním věku. Také zde nalezneme hry a říkadla do vody. Různé možnosti, jak používat pomůcky v bazénu při výuce dětí ukazuje internetová publikace *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků* (Vajda, Stražilová, Hlavoňová, 2017). Najdeme zde různé úchopy pomůcek, možnosti jejich použití, hry na odbourání strachu z vody a také cvičení s pomůckami při výuce začátečníků.

K výuce plavání se také velmi hodí publikace s hrami ve vodě. Hry s pomůckami i bez nich najdeme v publikaci *Jak se neutopit* (Resch, Kuntner, 1997). Různé hry nalezneme také v internetové publikaci *Vodní pohádky* (Vlček a kol., 2016),

kteřá se věnuje především hrám pro děti předškolního věku. Některé zde uváděné náměty lze využít také při výuce začátečníků v mladším školním věku. Starší děti, především ve druhém období vzdělávání, jistě ocení hry typu vodní pólo nebo vodní basketbal. Pravidla těchto her můžeme čerpat z knihy *Vodní sporty a zábavné formy plavání* (Čuřiková, 2014). Zásobník her také nalezneme v již zmiňovaných publikacích *Plavání dětí s rodiči* (Čechovská, 2007) a *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků* (Vajda, Strašilová, Hlavoňová, 2017). Elektronická publikace *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018) není primárně zaměřena na plavání, ale v části „Praktické ukázky zdravotně preventivních aktivit – Pohybové aktivity ve vodním prostředí“ přináší obsažné videozáznamy s činnostmi a hrami pro předškolní a školní děti.

Další publikace, které se vztahují k námi sledovanému tématu, se již netýkají přímo plavání dětí, ale nalezneme v nich informace potřebné pro plaveckou výuku. Publikace *Plavání: pohybový trénink ve vodě* (Čechovská, 2012) je určena především studentům fakult tělesné výchovy a sportu a dalším zájemcům o pohybový trénink ve vodě. Jsou zde vysvětleny důležité termíny vztahující se k tréninku ve vodě, vliv vodního prostředí na lidský organismus a benefity pohybových aktivit ve vodě. Kniha je doplněna také o několik informací o aqua-fitness. Funkcím svalového systému u jednotlivých plaveckých způsobů se věnuje kniha *Plavání – anatomie* (McLeod, 2014). Najdeme v ní jednotlivé kapitoly věnující se horním a dolním končetinám, břichu, hrudníku a zádkům. Autor se věnuje svalům a svalovým skupinám potřebným k jednotlivým plaveckým způsobům a jednotlivým pohybům při plavání. Uvádí vhodné způsoby posilování těchto svalů a svalových skupin a vše je doplněno o přehledné obrázky zapojených svalů při pohybech. Z vysokoškolských učebnic se plavání věnuje např. *Plavání: vysokoškolská učebnice* (Hoch, Černušák, 1968), *Plavání: učebnice pro vysoké školy* (Hoch, Černušák, 1978), *Plavání na základní škole* (Švec, 1981), *Didaktika plavání* (Bělková-Preislerová, 1987), *Teorie a didaktika plavání* (Motyčka, 1991), *Technika a didaktika plavání: učební texty pro posluchače oboru tělesná výchova* (Roztočil, 1996), *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka* (Bělková-Preislerová, 1998), *Plavání: příručka pro studující tělovýchovné obory* (Neuls, 2013). Všechny tyto knihy jsou určeny především pro obory studující tělesnou výchovu a sport a trénérství plavání. Samozřejmostí je technika čtyř plaveckých způsobů, plavecké dovednosti, starty a obrátky. Najdeme zde ale také informace ke kondiční plavecké přípravě, prvky záchranného plavání a základy skoků do vody. Objevují se také informace o plavecké biomechanice, odporu vody, měření síly po obrátce a při záběru.

Názorné videoukázky týkající se záchrany tonoucího jsou uvedeny v elektronické publikaci *První pomoc ve školských zařízeních* (Kubíková a kol., 2007).

V neposlední řadě vycházíme z *Rámcově vzdělávacího programu pro základní vzdělávání*, 2017 a ze *Standardů pro základní vzdělávání*, 2013. Oběma těmito dokumentům je věnována další kapitola.

2

Kurikulární dokumenty a výuka plavání na 1. stupni ZŠ

V této kapitole se věnujeme stručné analýze kurikulárních dokumentů vztahených k našemu tématu – Rámcovému vzdělávacímu programu pro základní vzdělávání, aktualizovanému v červnu 2017 (dále jen RVP ZV, 2017) a příloze RVP ZV s názvem Standardy pro základní vzdělávání (dále jen Standardy, 2013). Zpočátku se však budeme věnovat také novým vyhláškám a metodickým pokynům Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy týkajících se právě plavání.

Na základních školách v České republice je plavecká výuka vykonávána již od 60. let 20. století a svým systémem je ve světě velmi ojedinělá. Za tuto dobu se posunula plavecká gramotnost u dětí na prvním stupni ZŠ. Velká část škol měla plavání ve svém školním vzdělávacím programu zařazeno i v době, kdy plavecká výuka povinná nebyla.

Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách, podle vyhlášky č. 243/2017 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky uvádí, že je výuka plavání od 1. 9. 2017 povinná.

Školy také mohou od státu žádat dotace na dopravu žáků od školy k bazénu a zpět. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy tak uskutečňuje v rámci rozvojového programu na podporu výuky plavání podle § 171 odstavce 2 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání. Přesné znění rozvojového programu nalezneme na webových stránkách Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (www.msmt.cz). O dotace z tohoto rozvojového programu mohou žádat zřizovatelé škol. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy se takto snaží ulehčit finanční situaci zákonným zástupcům žáků.

Plavání je zařazeno do RVP ZV. První zmínku o plavecké výuce najdeme v části C, kapitole 5.8.2 Tělesná výchova. Doplnují se zde mezi očekávané výstupy pro 2. období také výstupy z plavecké výuky. A to výstupy TV-5-1-11 a TV-5-1-12.

„TV-5-1-11 adaptuje se na vodní prostředí, dodržuje hygienu plavání, zvládá v souladu s individuálními předpoklady základní plavecké dovednosti

TV-5-1-12 zvládá v souladu s individuálními předpoklady vybranou plaveckou techniku, prvky sebezáchrany a bezpečnosti“.

(RVP ZV, 2017, str. 99)

RVP ZV uvádí také požadovanou délku plavecké výuky. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy však nechává školám volnou ruku ve výběru termínu plavecké výuky v průběhu prvního stupně ZŠ.

„Základní výuka plavání se realizuje na 1. stupni v celkovém rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin. Očekávané výstupy je možné splnit již v 1. období 1. stupně. O zařazení do ročníků rozhoduje ředitel školy.“

(RVP ZV, 2017, str. 145)

V RVP ZV najdeme očekávané výstupy z výuky plavání až ve 2. období základního vzdělávání, ale je umožněno začít je plnit již v prvním období.

2.1 RVP ZV, Standardy pro základní vzdělávání a výuka plavání na 1. stupni ZŠ

V úvodu RVP ZV (2017, str. 5) najdeme vymezení rámcového vzdělávacího programu v systému kurikulárních dokumentů.

„V souladu s principy kurikulární politiky zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školském zákoně), ve znění pozdějších předpisů, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.“

Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počátečním vzděláváním jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost.“

Principy uvedené v RVP ZV se nově týkají i výuky plavání na základních školách.

„**Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání:**

- ≈ navazuje svým pojetím a obsahem na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání; vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol;
- ≈ specifikuje úroveň klíčových kompetencí, již by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání;
- ≈ vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo;
- ≈ zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi;
- ≈ stanovuje standardy pro základní vzdělávání (příloha), jejichž smyslem je účinně napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV;
- ≈ podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů,

odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků;

- ≈ umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu, rozsahu a zaměření výuky, metod práce a zařazení dalších podpůrných opatření pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, žáků nadaných a mimořádně nadaných;*
- ≈ je podkladem pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání.“*

(RVP ZV, 2017, str. 7)

Po provedení analýzy RVP ZV (2017) a jeho přílohy Standardy (2013) nás z pohledu plavání zajímá vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova spadá plavání až do 2. období vzdělávání, výuku je však možné zahájit již v prvním období. Očekávané výstupy ve druhém období vzdělávání jsou uvedeny v bodech TV-5-1-11 a TV-5-1-12 (RVP ZV, 2017, str. 99).

Plavání bylo zařazeno také do přílohy k RVP ZV s názvem Standardy pro základní vzdělávání.

„Standardy podrobněji vymezují obsah očekávaných výstupů. Jsou určeny na pomoc školské praxi a jejich smyslem je účinně napomáhat dosahování stanovených cílů. Do RVP ZV jsou vloženy jako příloha Standardy pro základní vzdělávání.“

(RVP ZV, 2017, str. 16)

Plavání se objevuje zejména ve standardu s označením TV-5-1-04, který uvádí:

„Žák uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí; adekvátně reaguje na úraz spolužáka.“

(Standardy, 2013, str. 7)

Jako indikátory tohoto standardu jsou uvedeny body:

- „1. žák používá oblečení a obuv vhodnou pro dané pohybové aktivity*
- 2. žák po ukončení pohybových aktivit dbá na osobní hygienu*
- 3. žák dodržuje pravidla bezpečnosti podle příslušného prostředí (hřiště, bazén, kluziště apod.) a činnosti*
- 4. žák předvede v modelové situaci přivolání první pomoci a správnou komunikaci s operátorem*
- 5. žák poskytne první pomoc při drobných poraněních“*

(Standardy, 2013, str. 7)

Plavání se objevuje u tohoto standardu také v ilustrativních úlohách:

„Ilustrativní úloha

Uveď, jaké nejvhodnější oblečení a obuv bys vybral pro:

- a) gymnastiku,*
- b) fotbal,*
- c) plavání,*
- d) turistiku v horách.*

Ilustrativní úloha

Uveď a zdůvodni, co je nutné (z hlediska hygieny) udělat před vstupem do bazénu.

Ilustrativní úloha

Vyjmenuj a zdůvodni, co všechno musíš udělat pro svou bezpečnost před plaváním a hrou ve vodě i během plavání a hry ve vodě (v bazénu, na koupališti).“

(Standardy, 2013, str. 7)

Při výuce plavání můžeme ale využít také další standardy uvedené v příloze k RVP ZV s názvem Standardy pro základní vzdělávání. Tyto standardy se nevěnují přímo plavání, ale jsou obecného charakteru a můžeme je použít u většiny sportovních aktivit.

TV-5-1-01 ve znění:

„Žák se podílí na realizaci pravidelného pohybového režimu; uplatňuje kondičně zaměřené činnosti; projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti.“

S indikátory:

- „1. žák se denně účastní (v režimu školy) pohybových aktivit se střední nebo vyšší intenzitou zatížení a usiluje o to, aby se těmto aktivitám věnoval alespoň jednu hodinu denně*
- 2. žák uvede základní ukazatele tělesné zdatnosti a příklady jejich rozvoje*
- 3. žák ve svých pohybových aktivitách uplatňuje činnosti pozitivně ovlivňující zdravotně orientovanou zdatnost (aerobní zdatnost, svalovou sílu, svalovou vytrvalost, pohyblivost, složení těla)*
- 4. žák (s pomocí dospělých) pravidelně sleduje ukazatele své tělesné zdatnosti a jejich vývoj*
- 5. žák udržuje dobrou úroveň své tělesné zdatnosti“*

(Standardy, 2013, str. 3)

TV-5-1-05 ve znění:

„Žák jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.“

S indikátory:

- „1. žák ukáže spolužákovi např. základní postoj při míčových hrách, správné držení míče, hokejky, pálky a opraví případné chyby u spolužáka*
- 2. žák svými slovy zhodnotí spolužákovo provedení vybrané pohybové dovednosti*
- 3. žák upraví svou pohybovou činnost na základě učitelova pokynu“*

(Standardy, 2013, str. 8)

TV-5-1-06 ve znění:

„Žák jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje; respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.“

S indikátory:

1. žák vysvětlí podstatu chování fair play
 2. žák svým chováním dává najevo, že přijímá porážku v soutěži
 3. žák vysvětlí základní pravidla vybraných pohybových nebo sportovních her
 4. žák se podílí na řízení utkání či soutěže
 5. žák upraví pravidla vybrané hry tak, aby byla vhodná pro příslušné prostředí
 6. žák při pohybových aktivitách bere ohled na rozdíly mezi chlapci a děvčaty“
- (Standardy, 2013, str. 9)

TV-5-1-07 ve znění:

„Žák užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví; cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.“

S indikátory:

1. žák předvede několik jednoduchých cviků a označí je tělocvičným názvoslovím
2. žák předvede pohybovou činnost podle předloženého nákresu
3. žák předvede jednoduchou pohybovou dovednost podle předloženého popisu cvičení“

(Standardy, 2013, str. 10)

TV-5-1-08 ve znění:

„Žák zorganizuje nenáročnou pohybovou činnost a soutěže na úrovni třídy.“

S indikátory:

1. žák sestaví propozice jednoduché třídní soutěže
2. žák zorganizuje nebo spoluorganizuje v rámci třídy jednoduchou sportovní soutěž nebo nacvičí se spolužáky jednoduchou pohybovou skladbu
3. žák navrhne jednoduchou pohybovou hru v rámci vycházky, školního výletu, exkurze či pobytu v přírodě“

(Standardy, 2013, str. 11)

TV-5-1-09 ve znění:

„Žák změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.“

S indikátory:

1. žák změří, zapíše a vyhodnotí spolužákův výkon v konkrétní osvojované pohybové dovednosti (v jiných pohybových aktivitách)
2. žák přiměřeně ohodnotí na desetistupňové škále pohybovou sestavu spolužáka
3. žák změří svůj pohybový výkon v testech zdatnosti
4. žák zhodnotí vývoj své zdatnosti, posoudí, zda své výkony zlepšil, nebo zhoršil“

(Standardy, 2013, str. 12)

Znalost RVP ZV by měla patřit ke znalostem každého učitele. Taktéž Standardy by měly každého učitele doprovázet při přípravě hodin do nejrůznějších předmětů.

2.2 Kvalifikace učitele plavání

K tomu, aby mohl učitel učit plavání na prvním stupni ZŠ, nestačí jen vystudovat obor Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, ale je potřeba si udělat ještě minimálně kvalifikaci Učitel plavání – C. Také je možné vyučovat s kvalifikací Trenér plavání II. třídy (na základě této kvalifikace je možné také založit vázanou živnost) nebo je třeba mít vysokoškolské vzdělání ve studijním programu a studijním oboru zaměřeném na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport nebo vyšší odborné vzdělání v oboru vzdělání zaměřené na tělesnou kulturu, tělovýchovu a sport.

Běžný učitel prvního stupně ZŠ tedy nemá dostatečné vzdělání, aby mohl plavání přímo učit, ale většinou žáky na plavání doprovází, u výuky je přítomen a za děti je v průběhu výuky odpovědný. Z tohoto důvodu by měl mít o výuce plavání základní povědomí. Současně by každý učitel, asistent nebo jiný pedagogický pracovník měl umět plavat v takové míře, aby v případě potřeby dokázal pomoci unavenému či jinak znevýhodněnému plavci (žákovi).

Děti ze základních škol se mohou účastnit plaveckých závodů pořádaných mezi základními školami. V případě, že se učitel rozhodne s žáky se závodů zúčastnit, měl by znát také základní pravidla plavání. Další kapitola věnována právě jim.

3

Pravidla plavání

Stejně jako jiné sporty má i plavání svá pravidla, podle kterých se závodí. Pravidla plavání Českého svazu plaveckých sportů, dále jen ČSPS, vycházejí z mezinárodních plaveckých pravidel, která stanovuje mezinárodní plavecká federace FINA (Fédération Internationale de Natation). Tato organizace zaštiťuje pravidla pro bazénové plavání, dálkové plavání, skoky do vody, synchronizované plavání a vodní pólo. Pravidla plavání je možné stáhnout na webových stránkách ČSPS. Celá pravidla plavání jsou obsáhlá, a ne všechna pravidla se vztahují k závodům dětí. V této kapitole věnujeme pozornost vybraným pravidlům, která by se měla dodržovat a hlídat i na závodech nejmladších závodníků nebo právě na závodech mezi základními školami. Po celou dobu budeme vycházet z publikace *Pravidla plavání* (ČSPS, 2017).

Pravidla plavání nejsou jediným dokumentem, podle kterého se řídí plavecké závody. Dalšími důležitými dokumenty jsou *Soutěžní řád plavání*, *Registrační řád* a *Přestupní řád*. Pro potřeby učitele na prvním stupni základní školy však stačí znát základní pravidla plavání, která je třeba děti naučit před tím, než se pustí do soutěžení.

3.1 Start

Dobrý start je základem úspěšného závodu, ani v plavání to není jinak. Podobně jako i v jiných sportech, má i start v plavání svá pravidla, která je třeba dodržovat, aby byl závod platný. Pro malé závodníky je důležité naučit se dopředu, co se na startu před závodem děje, aby se jim posléze podařilo správně zahájit závod.

„SW 4.1 Start závodu v disciplínách volný způsob, prsa a motýlek a polohový závod se provádí skokem. Na dlouhý hvizd vrchního rozhodčího vystoupí plavci na startovní blok a zůstanou na něm stát. Na povel startéra „na místa“, zaujmou neprodleně startovní postoj nejméně s jednou nohou na předním okraji startovního bloku. Na pozici rukou nezáleží. Jakmile jsou všichni plavci v klidu, vydá startér startovní pokyn.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 14)

Vrchní rozhodčí před každým startem ještě několikrát krátce pískne na píšťalku (v pravidlech uvedeno v pravidle SW 2.1.5.). Tím dává závodníkům najevo, aby se připravili, vysvlékli si oblečení, nasadili si plavecké brýle a připravili se na start. Je důležité nechat plavce zaujmout pozici na startovním bloku až s dlouhým hvizdem píšťalky, aby neodstartovali dříve, než mají. Dále se postupuje tak, jak uvádí pravidlo SW 4.1.

Podobné pravidlo je také pro start při znaku nebo polohové štafetě. V pravidlech ho nalezneme pod číslem SW 4.2 a rozdíl je v tom, že se při znaku startuje z vody. Takže na dlouhý hvizd skáče plavec do vody, oproti volnému způsobu, prsům a motýlku se zde potom ozve ještě jeden dlouhý hvizd, který znamená, že se má závodník chytit rukama madla. Potom už závodník jen čeká na pokyn startéra a odstartování závodu.

„SW 4.2 Start závodu v disciplínách znak a polohová štafeta se provádí z vody. Po prvním dlouhém hvizdu vrchního rozhodčího skočí plavci okamžitě do vody. Na druhý dlouhý hvizd se plavci neprodleně připraví ke startu (uchopí se madel). Jakmile zaujmou všichni plavci startovní postoj, vydá startér povel „na místa“. Jakmile jsou všichni závodníci v klidu, vydá startér startovní povel.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 15)

Poslední důležité pravidlo týkající se startu je uvedeno pod číslem SW 4.4. U plavců do 12 let je možné uplatnit pravidlo dvou startů.

„SW 4.4 Každý plavec startující před zazněním startovního povelu je diskvalifikován.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 15)

Je důležité, aby i menší plavci u startu pochopili, že je třeba se při povelu na místa nehýbat a čekat na startovní povel. Většinou, když se pohne na startu jeden plavec, způsobí u nezkušených plavců vlnu předčasných pádů do vody.

3.2 Volný způsob

Pod označením volný způsob plave většina závodníků kraul, jelikož je považován za nejrychlejší plavecký způsob. Kraul jako takový ale pravidla plavání vůbec nedefinují.

„SW 5.1 V takto označeném závodě může závodník plavat jakýmkoli způsobem. V polohovém závodě a v polohové štafetě znamená volný způsob jakýkoli jiný způsob než znak, prsa a motýlek.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 15)

Pokud se plavec rozhodne plavat v závodě na volný způsob znakem, musí startovat podle startu na volný způsob, tedy skokem ze startovního bloku. Až potom se může přetočit na záda a plavat znak.

Druhé důležité pravidlo týkající se volného způsobu je pravidlo SW 5.2. Toto pravidlo uvádí, že se závodník musí na každé straně bazény dotknout jakoukoli částí těla. Je důležité na to děti, ale i dospělí, kteří nemají se závoděním zkušenosti, upozornit. Někteří nezkušení plavci jsou schopni vylézt z bazény po schůdcích nebo se otočit dva metry před stěnou a plavat zpět a tím nedokončit závod. Toto je jedno z pravidel, za které se opravdu diskvalifikují i malé děti.

„SW 5.2 Při dokončení každé délky bazénu a v cíli se plavec musí dotknout stěny kteroukoli částí těla.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 15)

3.3 Znak

Znak je považován za nejjednodušší plavecký způsob, protože má plavec hlavu stále nad vodou a může dýchat dle potřeby. Při znaku je ale špatná orientace v prostoru a některým plavcům dělá problém se na záda položit. Už čtyřleté nebo pětileté děti dokáží odplavat na závodech krátkou vzdálenost znakem. I se znakem jsou však spojena základní pravidla, která by měla být dodržována i malými dětmi.

Pravidlo SW 6.2 uvádí, že při plaveckém způsobu znak je třeba, aby plavec byl stále v poloze na zádech s výjimkou obrátek.

„SW 6.2 Při startu a po obrátce se plavec odráží a plave v poloze na znak během celého závodu, kromě provedení obrátek podle ustanovení pravidla SW 6.4. Normální poloha na znak dovoluje otáčení celého těla z vodorovné polohy až do 90 stupňů (nikoli však včetně). Poloha hlavy není rozhodující.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 16)

Druhým důležitým pravidlem u plaveckého způsobu znak je pravidlo SW 6.5. Za toto pravidlo se většinou začínající plavci nediskvalifikují, ale často jsou na svou chybu rozhodčím upozorněni.

„SW 6.5 V cíli závodu se musí plavec dotknout stěny v poloze na znak.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 16)

3.4 Prsa

S plaveckým způsobem prsa bývá na závodech největší problém. Říká se totiž, že prsařem se musí člověk narodit. Nejčastější chybou u prsou je šikmý kop nohama. Ten je považován za špatný jak z pohledu technického, tak i z pohledu pravidel plavání. A také to bývá nejčastější diskvalifikace na závodech těch nejmladších plavců nebo plavců amatérů. Právě tento problém ošetřuje pravidlo SW 7.2.

„SW 7.2 Od začátku prvního záběru pažemi, po startu a po každé obrátce musí tělo plavce spočívat na prsou. Není dovoleno se kdykoli během závodu otočit na záda. Od startu a po celou dobu závodu musí následovat jeden záběr pažemi a jeden kop nohama v tomto pořadí. Všechny pohyby pažemi musí být současné ve vodorovné poloze bez střídavých kopů.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 16)

Druhým velmi důležitým pravidlem u prsou je opět pravidlo o dohmatu. U prsou je třeba dohmatnout na stěnu oběma rukama současně, a to jak u obrátky, tak v cíli. Je dobré na toto pravidlo plavce upozorňovat a vyžadovat po nich jeho dodržování. Většinou jsou rozhodčí u malých plavců shovívaví a řeší přestupek tohoto pravidla pouze ústním upozorněním.

„SW 7.6 Při každé obrátce a v cíli závodu se plavec musí dotknout stěny bazénu oběma rukama současně na hladině, nad ní nebo pod ní.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 17)

3.5 Motýlek

U plaveckého způsobu motýlek jsou tři důležitá pravidla, která by opět měli znát i ti nejmenší. První z nich se týká přenosu paží při motýlovém záběru. Pokud plavec nezvládne uplavat požadovanou vzdálenost s přenosem paží nad vodou, je zbytečné ho do závodu hlásit.

„SW 8.2 Plavec musí přenášet obě paže vpřed nad vodou a vést je vzad současně po celou dobu závodu s výjimkou pravidla SW 8.5.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 17)

Pravidlo SW 8.5 se týká způsobu plavání bezprostředně po obrátkách a pro nejmenší závodníky není podstatné.

Dalším důležitým pravidlem je ale pravidlo SW 8.3, které ošetřuje kop nohama. U motýlka je třeba po celou dobu provádět vlnivý pohyb těla s kopem oběma nohama současně (též nazývané delfín). Není dovolen kop prsovéma nohama ani kroulový kop. I toto pravidlo se hlídá už u malých plavců.

„SW 8.3 Všechny pohyby nohou nahoru a dolů musí být současné. Nohy nebo chodidla nemusí být ve stejné rovině, ale nejsou povoleny střídavé pohyby. Prsařský kop není dovolen.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 17)

Poslední důležité pravidlo se týká dohmatu. Stejně jako u prsou, je i u motýlka správný dohmat u obrátky a v cíli oběma rukama současně. Opět při porušení tohoto pravidla je většinou malý plavec pouze ústně upozorněn.

„SW 8.4 Při každé obrátce a v cíli závodu se plavec musí dotknout stěny oběma rukama současně na hladině, nad ní nebo pod ní.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 17)

3.6 Závod

V pravidlech týkajících se závodu jako takového najdeme další upozornění na možné přestupky. Protože se část z nich týká také štafetového závodu, který plavci (především ti malí) plavou velmi rádi, považujeme za důležité je na tomto místě uvést. Je škoda, když se některý člen družstva dopustí chyby a celé družstvo je následně diskvalifikováno.

První pravidlo se týká jak štafetového závodu, tak závodu jednotlivců, a to pouze volného způsobu. Podle tohoto pravidla nevádí, když se závodník v průběhu volného způsobu postaví na zem. Kroky jsou však považovány za porušení pravidel.

„SW 10.5 Postaví-li se závodník během závodu ve volném způsobu nebo během části štafetového závodu, plavané volným způsobem, na dno bazénu, nebude diskvalifikován – nesmí však chodit.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 17)

Další dvě pravidla se týkají pouze štafetového závodu. První z nich uvádí, že ve štafetovém závodu musí být čtyři závodníci.

„SW 10.10 Družstvo pro štafetový závod musí být tvořeno čtyřmi závodníky.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 18)

Může se však stát, že si organizátor závodů (především malých závodů jako jsou závody mezi kluby nebo mezi základními školami) upraví podmínky pro štafetu a už v rozpisu závodu změní počet startujících členů ve štafetě.

Druhé pravidlo se týká odskoků závodníků při předávkách ve štafetě. Závodník nesmí odskočit, dokud se plavec ve vodě nedotkne stěny bazénu.

„SW 10.11 Jestliže při štafetovém závodě některý člen družstva opustí chodidly startovní blok dříve, než se předcházející člen družstva dotkne stěny, bude družstvo diskvalifikováno.“

(Pravidla plavání, 2017, str. 18)

Uvedená pravidla plavání bychom měli s plavci dodržovat již při školních nebo třídních závodech plavání.

4

Základní plavecké dovednosti

Základní plavecké dovednosti jsou podstatné pro zvládnutí nejen povinné plavecké výuky, ale také pro zlepšení vlastní plavecké techniky a výkonnosti. V knize *Od šplouchání k plavání* od Michaela Pédrolettiho (2007) jsou uvedeny jako základní plavecké dovednosti dýchání a vznášení a poloha těla. V publikaci *Plavání* (Giehl, Hahn, 2000) je uvedeno pět základních plaveckých dovedností – dýchání, potápění, skákání, pády a splývání. Stejný počet základních plaveckých dovedností najdeme i v knize *Plavání* od Ireny Čechovské a Tomáše Millera (2008). Zde je uvedeno pět plaveckých dovedností, a to plavecké dýchání, plavecká poloha, pád do vody, orientace ve vodě a rozvoj pocitu vody.

V následujícím přehledu základních plaveckých dovedností vycházíme z dělení, které ve své publikaci uvádějí Čechovská a Miller (2008). Praktické videoukázky cvičení a her k jednotlivým plaveckým dovednostem lze nalézt v elektronické publikaci *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018).

4.1 Plavecké dýchání

Dýchání je základní plaveckou dovedností, bez které nelze dělat pokroky. Plavec se nadechuje pusou a do vody vydechuje nosem i ústy, přičemž největší podíl vzduchu vychází ústy a menší část nosem. Nádech provádíme kratší, naopak výdech do vody by měl být co nejdelší. Začínající plavci často výdech do vody zadržují a musí se jej vědomě naučit. Bez pořádného výdechu se nemůže plavec pořádně nadechnout a bývá u plavání zadýchaný.

Příklady cvičení a her pro nácvik dýchání:

- ≈ Foukání do vody v dlaních („foukání horké polévky“).
- ≈ Foukání do kelímku s vodou (v případě velkého strachu z vody je možné využít ze začátku slámky).
- ≈ Foukání do hraček a pomůcek plovoucích na hladině („Kdo dopraví svoji lodičku do přístavu nejdříve?“).
- ≈ Výdech do vody se zanořenými ústy („motorový člun se rozjíždí, zrychluje, zpomaluje...“).
- ≈ Výdech do vody s ponořenou obličejovou částí („podvodní sopka; pouštění bublin; vodník – vzpažit a hrozit nad hladinou“).

- ≈ Střídání výdechu pod vodou ústy, nosem, nosem a ústy („semafor – ve dvojici první ukazuje pod hladinou na prstech 1 = nos, 2 = ústa, 3 = nos a ústa, druhý z dvojice podle počtu ukázaných prstů vydechuje pod hladinou).
- ≈ Výdech do vody s pohybovým úkolem („podplav podvodní most – dvojice, první stoj rozkročný, druhý podplavává se současným výdechem do vody; vylov poklad – lovení předmětů se současným výdechem do vody apod.“).
- ≈ Využívání pohybových básniček a písniček s důrazem na vydechování do vody (Zlatá brána, Brambora, Spadla lžička do kafička, Bublina atd.)
- ≈ Cvičení Brambora – dítě se posadí na okraj bazénu s propnutýma nohama a dlaněmi na kolenech. Trenér uchopí plavce jednou rukou za kotníky a druhou rukou na týle a na domluvený signál stáhne plavce do vody. Plavec po potopení vydechuje do vody. Až plavec pochopí cvičení, zvládne je i sám, a to tak, že se rukama odsune od kraje bazénu do vody.
- ≈ V případě, že dítě nemá strach z vody, je možné využít k nácviku výdechu i koutl před nebo vzad.

4.2 Plavecká poloha

Plavecká poloha je poloha těla plavce na vodě. Za základní polohy jsou považovány poloha těla na zádech (někdy také nazývána na znak) a na prsou. V těchto polohách se plavec může vznášet, nebo může splývat. Při vznášení je tělo relaxované a nechávané nadnášet vodou. V poloze na zádech jde o sebezáchovnou polohu, díky níž se jedinec při náhodném pádu do vody může udržet na hladině do doby, než dorazí záchrana. Z tohoto důvodu by měla být nácviku věnována pozornost už u nejmenších dětí.

Splývání je plavecká dovednost, bez které se neobejdeme u žádného plaveckého způsobu. Nejvíce je splývání viditelné u plaveckého způsobu prsa, ale využívá se v různých podobách u všech čtyř plaveckých způsobů. Splývání začíná odrazem od stěny bazénu, tělo plavce je zpevněné, paže ve vzpažení.

Příklady cvičení a her pro nácvik plavecké polohy na zádech a na prsou:

- ≈ Vznášení v poloze na zádech (sebezáchovná poloha) – plavci vzpaží zevnitř, roznoží nohy a položí se na vodu temenem hlavy do vody. Nechávací se nadnášet vodou a u toho volně dýchají. Dech se při poloze na zádech nezadržuje. Pohled je směřován na strop, uši jsou ponořené ve vodě a břicho a boky jsou vytlačovány k hladině („hvězda; kdo vydrží nejdéle na hladině?“). Pro jednodušší zahájení polohy na zádech je možné dech zadržet (vzduch pomáhá nadnášet tělo a plavci se nenapíjí vody) a až při bezpečné poloze na zádech začít pravidelně dýchat. U menších plavců se ale může stát, že dech zadržují i po získání bezpečné polohy na zádech a je náročnější naučit je pravidelně dýchat.
- ≈ Vznášení v poloze na prsou – plavci vzpaží zevnitř, roznoží a položí se na vodu obličejem do vody. Nechávací se nadnášet vodou za současného výdechu ústy

i nosem do vody. Po ukončení výdechu se postaví na dno, nadechnou se a cvičení opakují. Důležitá je poloha hlavy – pohled směřuje dolů na dno a čelo i uši jsou ponořené ve vodě („kdo vydrží na jeden nádech nejdéle na hladině?“, „obrácená“ hvězda; hříbek – skrčit končetiny, obejmout kolena“).

- ≈ Splývání v poloze na prsou – plavec vzpaží a položí dlaň jedné ruky na hřbet druhé ruky. Paže by měly překrývat uši, lokty jsou propnuté. Pokud to bazén dovoluje, posadí se plavec hýžděmi na okraj bazénu. Opře chodidla o stěnu, nakloní se dopředu, lehce se položí na vodu a odrazí se chodidly od stěny. Leží na vodě, využívá rychlosti z odrazu, vydechuje do vody ústy i nosem, nechává se nadnášet vodou a nehýbe končetinami. Pokud není možné posadit se na okraj bazénu (voda není ve stejné úrovni jako břeh), podřepne si plavec tak, aby měl ramena ve vodě, a odrazí se oběma nohama od stěny bazénu. Pokud je v bazénu skupina plavců, vytvoří dvojřad obličejů k sobě a vzniklou uličkou posunují po hladině splývajícího plavce („zboží na dopravníku“).
- ≈ Splývání v poloze na zádech – plavec se postaví čelem ke stěně bazénu, ruka se chytí kraje bazénu nebo žlábků, nohy opře chodidly o stěnu a temeno hlavy položí na vodu. Poté se odrazí oběma nohama od stěny, paže nechá volně podél těla, vytlačí břicho vzhůru a bez pohybu končetin využívá rychlosti z odrazu. Až toto cvičení plavec ovládá, je vhodné jej ztížit a paže dávat do vzpažení. Další možností je splývání v poloze na zádech ve dvojici nebo ve skupině – jeden z dvojice leží na hladině, druhý ho „vozí“ po hladině („žehlíme prádlo“) nebo „posílání balíku“ ve skupině plavců.

4.3 Orientace ve vodě

Plavci využívají orientaci ve vodě při všech svých pohybech pod vodou, při plavání na dráze, ale také po skocích, pádech a obrátkách. Orientace ve vodě se trénuje, jako všechny základní plavecké dovednosti, hned od začátku plaveckého výcviku, a to jak u dospělých, tak u dětí. K orientaci ve vodě se řadí také potápění.

Příklady cvičení a her pro nácvik orientace ve vodě:

- ≈ lovení předmětů ze dna bazénu („kdo najde nejvíce perel?“)
- ≈ dvojice – pod vodou ukazování na části těla, počty prstů, mávání na sebe, grimasy
- ≈ válení sudů, kotouly
- ≈ honičky – záchrana, potopit se, podplavat desku apod.
- ≈ uplávání dané trasy pod vodou

4.4 Pocit vody

Pocit vody je základní plavecká dovednost, která je využívána u velkého množství plaveckých technických cvičení a u všeho, co plavci ve vodě dělají. S dobrým pocitem vody se rychleji zlepšuje technika plaveckých způsobů i rychlost plavání.

Množství citu pro vodu má každý jedinec vrozený a je třeba ho dále rozvíjet. Důležité je uvědomování si vody a vědomí pohybů ve vodě.

Příklady cvičení a her pro nácvik pocitu vody:

- ≈ pohyby rukou po hladině („hladíme vodu“)
- ≈ pohyby dlaní a hřbetem ruky pod vodou („malujeme obrázky; tleskáme pod vodou“)
- ≈ záběrová plocha dlaně („bagrování; zlatokopové – záběry vlevo a vpravo – hledání zlata“)
- ≈ záběrová plocha nohy – chodidlo, nárt („kopeme do balonu; odrážíme se od vody; baletky – pozice nohou“)
- ≈ šlapání vody, jízda na kole
- ≈ hrátky s pomůckami – odpor vody, vztlak – plavecké desky, ploutve apod.

4.5 Pády a skoky do vody

Mezi pády do vody jsou řazeny také skoky do vody. Pády a skoky do vody trénujeme s plavci hned od začátku. Cílem každého trenéra nebo učitele by mělo být, aby plavci zvládli i neřízený a nečekaný pád do vody. Při nácviku pádů a skoků dbáme na bezpečnost plavců – hloubka vody, provedení skoku a pádu, nevyužíváme rozběhů a rychlých pohybů na kluzké podlaze.

Příklady cvičení a her pro nácvik skoků a pádů do vody:

- ≈ pády do vody ze sedu, dřepu, podřepu a stoje („brouček; jehla“)
- ≈ pád ze stoje výkrokem vpřed („krok do neznáma“)
- ≈ skok z podřepu a ze stoje („bomba“)
- ≈ pády a skoky s úkolem („zatleskej, vykřikni, dotkni se pomůcky, chyt' balon...“)
- ≈ startovní skok – nácvik a technika provedení, skok ze startovního bloku („šipka“)

5

Rozdíly ve výuce plavání dětí a dospělých

Technika jednotlivých plaveckých způsobů je sepsána v mnoha publikacích, skriptech a na mnoha internetových stránkách. Zaměříme se tedy pouze na největší rozdíly ve výuce plavání dětí a dospělých, a to především na specifika výuky plavání a výuky plaveckých způsobů dětí mladšího školního věku, které jsou pro tento text stěžejní.

5.1 Hra pro podporu výuky plavání

Největší rozdíl mezi výukou dětí a dospělých vidíme ve způsobu vedení výuky a používání plaveckých pomůcek. Výuku dětí vedeme hravější formou než výuku dospělých. Hrou se děti učí zcela přirozeně, a proto ji využíváme co nejčastěji. Výuka dětí se dá postavit například na pohádkách či příbězích, které mohou trenéři a cvičitelé čerpat z vlastních nápadů nebo se inspirovat různými publikacemi (například elektronická publikace *Vodní pohádky*). *Vodní pohádky* (Vlček, 2016) jsou určeny dětem předškolního věku nebo dětem v prvním období základního vzdělávání. Vždy je však třeba pohádky doplnit o další plavecké aktivity. U pokročilých plavců mladšího školního věku můžeme z publikace využít jednotlivé prvky, které děti určitě zaujmou. Další publikací, která přináší mnoho nápadů na hry ve vodě je kniha *Jak se neutopit* (Resch, Kuntner, 1997). Uvedené hry s pomůckami i bez nich můžeme využít jak při plaveckém výcviku, tak na výletech nebo školách v přírodě. Pro pokročilejší plavce, které baví vodní pólo nebo vodní basketbal, můžeme využít publikaci *Vodní sporty a zábavné formy plavání* (Čuříková, 2014).

Také dospělým často pomůže drobná hra nebo herní aktivita. Na rozdíl od dětí je u dospělých možné pohyb více popsat, ale stejně jako dětem jim pomůže názorná ukáзка. Často se také u obou věkových kategorií využívají pro lepší představení pohybů přirovnání (při nácviku znakových paží můžeme sbírat hvězdy z nebe, při kraulovém nádechu se můžeme dívat za sebe, zda nás nehoní žralok atd.), pomocí nichž si plavci vytvoří lepší představu o provedení konkrétního pohybu.

5.2 Technika plaveckých způsobů u dětí a dospělých

Z pohledu techniky plaveckých způsobů a cvičení není mezi dětmi a dospělými podstatný rozdíl. Dospělí mají často všeobecný přehled o tom, jak který plavecký způsob vypadá, můžeme s nimi probírat účinnost kopu nebo záběru, úhel záběru či sklon paže, používat při vysvětlování více informací o fyzikálních vlastnostech

vody a biomechanice. U dětí se tento způsob vysvětlení nepoužívá a technika plaveckých způsobů je učena postupně přes jednotlivá cvičení a hry.

5.3 Metodika plavání u dětí a dospělých

Z pohledu metodiky je rozdíl mezi výukou plavání dětí a dospělých celkem velký. Děti začínají základními plaveckými dovednostmi a postupně pokračují přes znakové nohy, kraulové nohy, znak, kraul, prsa až k motýlku. Dospělí, kteří přijdou do výuky, se často umí udržet na hladině, ale mají špatnou polohu těla. Nejčastějším plaveckým způsobem, který dospělí plavou, jsou prsa. Provedení je zpravidla chybné – poloha těla je nepřirozená, nohy směřují ke dnu a hlava je držena nad vodou, čímž jsou přetěžovány svaly v oblasti krční páteře. Z tohoto důvodu se často u dospělých sice začíná správnou polohou těla, ale současně se již opravují jednotlivé prvky plaveckých způsobů. Pokud přijde do výuky dospělý, který je opravdu začátečník, je vhodné s ním postupovat od základních plaveckých dovedností.

Děti nelze považovat za malé dospělé, takže se s nimi v plavecké výuce postupuje po menších etapách, jednotlivé prvky plaveckých způsobů se častěji opakují, aby byly dobře zafixované a následné spojení do plavecké souhry bylo bezproblémové. Dospělí jedinci by měli být schopni ovládat své tělo a zkoordinovat více pohybů dohromady v kratším časovém úseku.

Příkladem uvádíme zařazení plavecké dobíhačky do výuky plavání. U dětí dobíhačky slouží jako dílčí krok, přes který se dostaneme k celé souhře. Děti se učí při kraulu dýchat nejprve při kraulové dobíhačce (aby si uvědomily, kdy mají zahájit nádech) a teprve po jejím zvládnutí se přistupuje k celé kraulové souhře. U dospělých se může dobíhačka využívat jako technické cvičení, až ve chvíli, kdy jedinec zvládá celý plavecký způsob. Na rozdíl od dětí se dospělí velmi často učí dýchat rovnou při kraulové souhře, a to nejčastěji hned na každý druhý až třetí záběr. Stejně jako u dětí můžeme dobíhačku také využít jako mezikrok ke správnému kraulovému dýchání. Záleží vždy na výběru trenéra nebo učitele.

5.4 Využití plaveckých pomůcek u dětí a dospělých

Další rozdíl, který při výuce plavání dětí a dospělých vnímáme, je četnost používání plaveckých pomůcek. U dětí se používají plavecké pomůcky mnohem častěji než u dospělých. Děti používají plavecké pomůcky od začátku plavecké výuky až do chvíle, kdy dojdou ke kondičnímu či závodnímu plavání. 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. U dospělých se často začíná plavecká výuka bez pomůcek a pomůcky se používají až pro zlepšení techniky plaveckého způsobu, zlepšení kondice nebo síly.

Protože pro děti jsou plavecké pomůcky důležitou součástí plavecké výuky, věnuje se další kapitola právě plaveckým pomůckám.

6

Plavecké pomůcky

Při výuce plavání se používají plavecké pomůcky, které by měly plavcům pomoci při seznámení se s vodním prostředím, získáním plaveckých dovedností a nacvičením správné techniky plaveckých způsobů.

Nejvíce vyhovující se nám jeví rozdělení plaveckých pomůcek v textech *Role pomůcek v plavecké výuce* (Kunst, Lehocký, Čechovská, 2008) a *Druhy plaveckých pomůcek* (Vajda, Stražilová, Hlavoňová, 2017), které přebíráme a níže uvádíme:

1. **Plavecké pomůcky pro adaptaci na vodní prostředí** můžeme nazvat také jako **pomůcky sloužící ke hře**. Tyto pomůcky by měly plavcům pomoci zvládnout základní plavecké dovednosti a zároveň by měly být plavci vnímány jako prvek zábavy a hry v plavecké výuce. Jedná se o nejrůznější plastové či pěnové hračky, jako jsou plastové kuličky, pěnová zvířátka či jiné obrázky nebo třeba pomůcky pro potápění. Plní tedy ve výuce funkci motivační, zvyšují prožitky z plavecké výuky a umocňují pozitivní vztah malého plavce k vodě.

2. **Plavecké pomůcky pro nácvik základních plaveckých dovedností** můžeme též nazvat **pomůcky pro základní plaveckou výuku**. Jedná se o pomůcky, které mají plavcům pomoci při správném provedení kopu nohou nebo záběru paží. Většinou ale nabourávají polohu těla plavce, která je požadována při splývání nebo při plavání celého plaveckého způsobu. Řadí se k nim především plavecké desky a plavecké piškoty.

3. **Plavecké pomůcky pro zlepšení techniky jednotlivých plaveckých způsobů nebo pro zlepšení kondice plavce**. S těmito pomůckami se ale plavci při základní plavecké výuce většinou nesetkají. Jedná se o plavecké packy různých tvarů a velikostí, plavecké ploutve, šnorchly, kolíky, Forearm Fulcrum Paddles. Všechny tyto pomůcky jsou používány při pokročilejší výuce plavání.

Plastové kuličky je možné využít při různých hrách k výdechu do vody, potápění, orientaci ve vodě, při začátcích výuky správného kopu nebo jen pro zpestření hodiny. Dají se používat také k různým technickým cvičením pro pokročilejší plavce či dospělé.



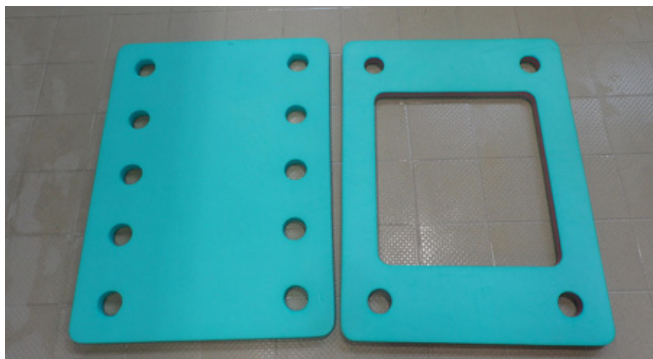
Pěnová zvířátka či jiné obrázky a tvary je možné využít při výdechu do vody, orientaci ve vodě, při začátcích výuky správného kopu nebo jen pro zpestření hodiny. Je možné využít jejich vlastnost přilnout k okraji bazénu nebo k plaveckým deskám. Pěnové hračky většinou nepoužíváme u pokročilejších plavců. U začátečníků jsou ale velmi cennou pomůckou.



Pomůcky pro potápění – nejrůznější pomůcky k lovení ze dna. Do této skupiny pomůcek řadíme různé tyčinky, puky, kroužky či cokoli jiného, co se potápí (mušle, dobře zabalené bonbóny atd.). Tyto pomůcky se používají jak u začátečníků, kterým je občas při lovení třeba pomoci, tak u pokročilých plavců. Pomůcky můžeme využívat nejen k lovení ze dna, ale také k nácvičku správné polohy těla při plavání nebo ke zvyšování kapacity plic.



Plavecké pontony jsou velké desky, které se dají využít při nejrůznějších hrách ve vodě především se začátečníky. Můžeme je použít při zdokonalování základních plaveckých dovedností a prvků techniky plaveckých způsobů, nebo pro zpeštění hodiny. Vhodné jsou pro trénink pádů do vody a udržování stability na vodě.



Obruče – gymnastické náčiní, které můžeme používat v bazénu, tělocvičně či na hřišti. V bazénu je obruč vhodná pro trénink splývání, potápění a různé hry na zdokonalení základních plaveckých dovedností. Obruč můžeme použít také pro nácvik startovního skoku.



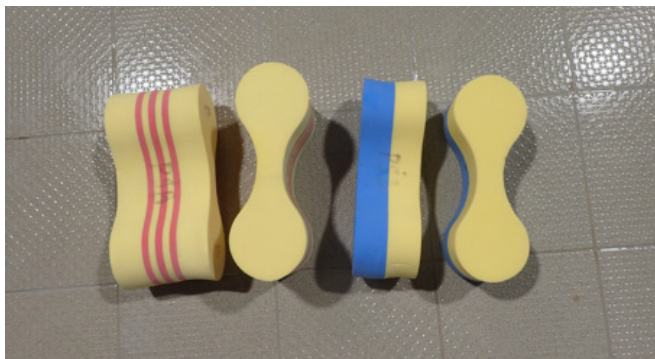
Pěnové nudle jsou někdy nazývány jako špagety. Při plavecké výuce jsou využívány většinou jen u začátečníků. Poskytují jim větší oporu než plavecká deska. Plavci je mohou držet různými způsoby, tělo plavce bývá více či méně ve správné poloze. U pokročilejších plavců jsou používány pouze pro zpestření hodiny, různé hry a plavání ve dvojicích.



Plavecké desky jsou nejrozšířenější plaveckou pomůckou. Existují různé tvary a velikosti s rozdílnou možností úchopu. Pomáhají při nadlehčení těla plavce. Většinou slouží nejen pro nácvik správného kopu nohou a správné polohy těla ve vodě, ale také pro izolovaný nácvik záběru jedné paže a pro nácvik správného nádechu.



Plavecký piškot se při základní plavecké výuce u dětí mladšího školního věku používá málokdy. Je určen pro správný nácvik záběru paží, ale děti většinou nemají dostatek síly v pažích, aby byl nácvik s piškotem účinný. V plaveckém stylu prsa jej můžeme použít při nácviku správného nádechu nebo při odbourávání nůžkovitého kopu nohama.



Plavecký pás je možné připevnit plavci kolem pasu. Je tedy používán jako nadlehčovací pomůcka pro plavce, kterým klesá část těla od pasu dolů ke dnu. Může být doplněn jinou plaveckou pomůckou.



Uvedené pomůcky lze různě kombinovat, tvořit z nich překážkové dráhy a různá stanoviště, využívat je v hrách a cvičeních ve vodě, při zdokonalování plaveckých způsobů nebo při nácviku pádů a skoků do vody. Záleží na kreativité učitele či trenéra, nakolik bude pomůcky využívat k motivaci a k navození pozitivního vztahu k vodě.

7

Modelové zpracování lekcí výuky plavání studijního oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy PdF MU

Výuka plavání oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy na Pedagogické fakultě Masarykova univerzity je součástí širšího předmětu Plavání a bruslení. S ohledem na zaměření publikace vybíráme a uvádíme cíle předmětu z aktuálního sylabu k části věnované plavání.

Po absolvování předmětu je student schopen definovat, porozumět a v praxi použít prvky ze základů techniky a metodiky nácviku základního plavání a bruslení s přihlédnutím ke zvláštnostem při výuce dětí.

(Úplný výpis informací o předmětu Plavání a bruslení, 2018)

Osnova předmětu: Výstupy z učení předmětu Plavání a bruslení:

- ≈ *základní plavecké pojmy, zásady hygieny a bezpečnosti při plavání, průpravná cvičení na suchu*
- ≈ *průpravná cvičení a hry pro seznámení s vodou a orientací ve vodě, splývání a dýchání do vody*
- ≈ *pády a skoky do vody*
- ≈ *prvkové plavání stylu kraul, znak a prsa, plavecká souhra těchto stylů s dýcháním*
- ≈ *dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího*

(Úplný výpis informací o předmětu Plavání a bruslení, 2018)

Pro naplnění cílů předmětu v části plavání jsme na základě anotace předmětu vytvořili modelové lekce plavání, které mohou sloužit jako teoretická učební opora praktického předmětu. Uvedené náměty, popisy a doporučení mohou využívat pro svoji přípravu jak studenti oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ, tak i začínající učitelé a trenéři dětského plavání.

Obsahovou náplň předmětu jsme rozdělili do deseti ukázkových lekcí. Počet lekcí vychází z počtu hodin, které studenti v bazénu během semestru většinou absolvují. Při tvorbě lekcí jsme vycházeli ze sylabu předmětu Plavání a bruslení, jeho anotace a cílů.

1. lekce – Základní plavecké pojmy, zásady hygieny a bezpečnosti u bazénu a v bazénu
2. lekce – Základní plavecké dovednosti
3. lekce – Pády a skoky do vody
4. lekce – Plavecký způsob znak
5. lekce – Plavecký způsob kraul

6. lekce – Plavecký způsob prsa
7. lekce – Plavecký způsob motýlek
8. lekce – Technická cvičení pro znak a kraul, kotoulová obrátka, znakový start
9. lekce – Technická cvičení pro prsa a motýlka, obrátky, startovní skok
10. lekce – Plavání v oblečení, dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucího

7.1 Zásady hygieny a bezpečnosti u bazénu a v bazénu

Plavci jsou v úvodní hodině seznámeni s organizací výuky, požadavky k ukončení předmětu a s bezpečným chováním u bazénu. Před zahájením plavecké výuky stvrzují svým podpisem dodržování *Pravidel bezpečného chování při tělesné výchově* (Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví PdF MU, 2017):

„Student je povinen:

1. *Ve cvičebních hodinách, na výcvikových kurzech a při všech tělovýchovných a sportovních akcích pořádaných katedrou TV si počínat tak, aby neohrožoval zdraví své ani svých spolužáků a nezpůsobil žádnou škodu při teoretickém nebo praktickém vyučování v tělesné výchově.*

2. *Při výuce, tréninku i dalších činnostech se vždy řídit pokyny učitele, vedoucího kurzu nebo instruktora.*

3. *Dbát zákazu kouření ve všech tělovýchovných zařízeních a v zákazem označených prostorách a počínat si vždy tak, aby nezpůsobil požár.*

4. *Ohlásit vyučujícímu neprodleně každou závalu, kterou zpozoruje v tělocvičně nebo v jiném sportovním zařízení, která by mohla ohrozit bezpečnost studentů, způsobit požár nebo zavinit vznik škody.*

5. *Zahájit činnost nebo uvádět tělocvičné nářadí nebo jiné zařízení do pohybu teprve až na pokyn vyučujícího a předem se přesvědčit, zda nemůže někoho ohrozit na zdraví nebo na životě.*

6. *Oznámit /ve vlastním zájmu/ učiteli, vedoucímu kurzu nebo instruktorovi každé i drobné poranění, které utrpěl při teoretickém nebo praktickém vyučování v tělesné výchově nebo jiné sportovní činnosti organizované školou.*

7. *Nepožívat alkoholické nápoje a nezneužívat jiné návykové látky před začátkem a v průběhu aktivní účasti na všech tělovýchovných akcích, pod jejich vlivem má přísný zákaz výkonu tělovýchovné činnosti.*

8. *Používat pro konkrétní pohybovou činnost doporučený cvičební úbor, obuv a ochranné pomůcky. Při této činnosti nenosit prstýnky, řetízky, náhrdelníky, hodinky apod. Nenechávat v šatnách cenné předměty včetně osobních dokladů.*

Prohlášení:

Potvrzuji svým podpisem, že jsem byl seznámen s pravidly bezpečnosti v tělesné výchově, o ochraně majetku i o protipožární ochraně. Byl jsem seznámen se zásadami bezpečného a zdravotně nezávadného provádění tělesné výchovy včetně činností na kurzech a všech tělovýchovných činnostech pořádaných školou.

Jsem si vědom toho, že přihlášením se do hodin tělesné výchovy a závazným přihlášením se na výcvikový kurz se tato činnost stává nedílnou součástí výuky se všemi dopady dle studijního řádu.

Beru na vědomí, že při všech těchto činnostech není za případnou škodu na zdraví odpovědná škola v době osobního volna.

Jsem si vědom skutečnosti, že organizační pokyny vydané učitelem, vedoucím kurzu nebo instruktorem pro daný kurz jsou pro mě závazné.“

Dále jsou účastníci v průběhu první hodiny seznámeni s relevantní literaturou a se základními pojmy, které budou využívány v následujících lekcích.

7.2 Základní plavecké dovednosti

V průběhu druhé hodiny se věnujeme cvičením a hrám, ve kterých se plavci seznamují s vodou, orientací ve vodě a s pohybem ve vodě. Důležitým prvkem je nácvik výdechu do vody, splývání a správné polohy těla na vodě.

Náplň hodiny se odvíjí od schopností a dovedností skupiny. V případě, že plavci již zvládají potopení a výdech do vody, můžeme přejít k nácviku splývání a správné polohy těla na vodě. Pokud však tyto dovednosti zvládnuté nemají, pokračujeme dalšími hrami a činnostmi na jejich osvojení. Hry a cvičení prokládáme plaváním či jiným pohybem na zahřátí. V případě, že plavci neumí plavat, nabídneme jim nadlehčovací pomůcku (plavecká deska, pěnová nudle).

Příklady her a cvičení:

≈ **Zahřátí** – aby se plavci zahřáli, je vhodné začít hodinu rychlejší hrou. V případě práce s dětmi můžeme použít také pohybovou básničku nebo písničku (u dospělých je možné začínat libovolným rozplaváním).

~ „Honička na chobotnice“. Je určen jeden nebo více plavců, kteří se stávají chobotnicemi, zbylí plavci jsou rybami. Chobotnice má chapadlo (pěnová nudle, kterou plavec drží oběma rukama za konce, takže tvoří uzavřený prostor spolu s hrudníkem nebo pasem – záleží na hloubce vody). Pokud chobotnice do svého chapadla chytne rybu, může se ryba vysvobodit pouze tak, že chapadlo podplave. Tato hra počítá s tím, že se plavci nebojí potápět. Pokud tomu tak není, je třeba hru upravit např. tak, že plavci místo potopení do vody pouze vydechnou (zabublají). Zde je třeba vyžadovat výdech ústy i nosem.

~ „Cákaná“. Plavci se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina má své vyhrazené území. Úkolem hráčů je cákáním vyhnat protivníky z jejich území.

≈ **Pohyb ve vodě** – chůze vpřed, chůze vzad, obraty a převraty, poskoky, běh se zapojením paží apod.

~ Výbornou motivací pro tyto aktivity jsou zvířátka. Můžeme skákat jako žába (skoky s potopením pod vodu), chodit pomalu jako chameleon, číhat na kořist jako hroch (zanoření do vody po oči), skákat jako klokan, mávat křídly (pažemi) jako orel atd.

- ≈ **Dýchání** – nácvik dýchání nad hladinou, na hladině a pod hladinou.
 - ~ Každý plavec dostane 3 plastové kuličky. Jeho úkolem je dopravit je do cíle pouze foukáním.
 - ~ Nabereme vodu do spojených dlaní. K dlaním přiblížíme ústa a vodu se z dlaní snažíme vyfouknout („horká polévka“). Variantou může být foukání do hladiny s částečně zanořenými ústy („sopka“).
 - ~ Na pokyn se plavci pořádně nadechnou, zanoří se pod hladinu a snaží se co nejdéle vydechovat („dělají bubliny“). Pro zpestření hry mohou plavci pod vodou vydávat zvuky nebo mohou hrozit rukama nad hladinou („vodník“).



- ~ „Nafukování bubliny“. Plavci vytvoří kruh, chytí se za ruce a jdou co nejbližší k sobě. Společně začnou foukat do vody a zvětšovat kruh. Až mají všichni maximálně propnuté paže a kruh již nejde více zvětšit, bublina praskne, plavci vyskočí a co nejvíce se potopí.
- ≈ **Potápění** – lovení různých předmětů, vzájemné podplavávání si pod nohama apod.
 - ~ „Lovení pokladu“. Do košíku vložíme plastové kuličky, košík se otočí dnem vzhůru a potopí pod vodu. Plavci (především děti) se pro poklad potápějí a sbírají kuličky z košíku.
- ≈ **Orientace ve vodě** – obraty a převraty pod vodou, přetáčení z polohy na znak do polohy na prsa a zpět, kotouly vpřed a vzad, otevírání očí pod vodou bez plaveckých brýlí apod.
 - ~ K otevření očí pod vodou můžeme použít aktivitu „Barevné kuličky“. Plavci se na pokyn učitele potopí a učitel mezi nimi drží barevnou kuličku. Úkolem plavců je říci, jaké barvy kulička byla.
- ≈ **Pocit vody** – pohyby končetin po hladině a pod hladinou, záběrová plocha rukou a nohou, šlapání vody, hrátky s pomůckami apod.
 - ~ Malování obrázků rukou nebo nohou na hladině a pod hladinou (např. namaľuj dlaní kopretinu, nohou hvězdu apod.).

- ~ Dopravte plastové kuličky (= lodičky) do přístavu, jako pohon slouží pouze vlny vytvořené pohybem vašich dlaní (nebo chodidel).
- ~ Osedláme koníka (sed obkročmo na pěnové nudli) a docváláme do hradu (= šlapání vody, kopání, „jízda na kole“).
- ~ Zatlačíme plaveckou desku položenou na hladině co nejvíc pod hladinu.
- ≈ **Poloha těla na vodě** – hvězda v poloze na zádech a v poloze na prsou, splývání.
- ~ „Hvězda v poloze na zádech“ (sebezáchovná poloha). Plavec si lehne zády na vodu, temeno hlavy položí do vody, pohled směřuje ke stropu, paže jsou ve vzpažení zevnitř a nohy roznožené. Plavec může po celou dobu dýchat.



- ~ Po pádu do vody se plavci snaží co nejrychleji zaujmout hvězdu v poloze na zádech a vydržet v ní co nejdéle.
- ~ „Hvězda v poloze na prsou“. Plavec zaujme polohu na prsou, hlava je v prodloužení trupu, obličej ve vodě, pohled směřuje ke dnu, paže ve vzpažení zevnitř a nohy roznožené. Plavec po celou dobu vydechuje do vody.
- ~ K nácviku ležení na vodě v poloze na zádech (i na prsou) můžeme použít například aktivitu „Kolotoč“. Plavci stojí v kruhu a drží se za ruce. Jsou rozděleni na sudé a liché. Všichni se společně dají do pohybu jedním směrem a točí se dokola. Na pokyn učitele se jedna skupina plavců (např. sudí) položí na vodu do polohy na zádech a druhá skupina roztočí kruh. Po chvíli se role vymění. Tuto aktivitu lze uskutečnit, jen pokud se plavci nebojí položit na vodu.
- ~ Splývání v poloze na prsou a na zádech. Z našeho pohledu je jednodušší splývání v poloze na zádech, protože nemusíme řešit výdech do vody. Některé děti z něj však mohou mít obavy, protože nevidí dolů pod sebe, ani okolo sebe.

Splývání v poloze na znak:

- Splývání s odrazem od stěny s pažemi podél těla. Dbáme na odraz od stěny.
- Splývání s odrazem od stěny a vzpaženými pažemi. Dbáme na odraz od stěny a propnuté paže.
- Přidání pohybu nohou ke splývání – znakové nohy.

Splývání v poloze na prsa:



- Splývání s odrazem od stěny a vzpaženými pažemi, na jeden nádech, co nejdál.
- Použití různých pomůcek – splývání kruhem, pod špagetou, pod deskou atd. Můžeme různě měnit výšku pomůcek.
- Přidání pohybu nohou ke splývání – kraulové nohy.

Další náměty her a činností pro nácvik základních plaveckých dovedností jsou uvedeny v elektronické publikaci *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* (Janošková, Šeráková, Mužík, 2018).

7.3 Pády a skoky do vody

Pády a skoky jsou, zjednodušeně řečeno, podobné pohybové úkoly, které jsou však provedeny pasivním nebo aktivním způsobem. Pády se provádějí bez odrazu a slouží především k nácviku dopadu do vody. Naproti tomu skoky mají odrazovou, letovou a dopadovou fázi. Při odrazu dostává plavec tělo do pohybu pomocí síly dolních končetin, v letové fázi se jeho zpevněné tělo pohybuje vzduchem a při dopadu protíná vodní hladinu. Tím je skok ukončen. Provedení skoku je v kompetenci skákajícího jedince, který může využít jednoduchých skoků (přímý skok po nohách, skok skrčmo apod.) nebo složitých skokových variací (salta, vruty a jejich kombinace). Pro správné provedení skoku je nutné mít zvládnuté všechny fáze provedení. Skoky a pády můžeme provádět z úrovně hladiny nebo z vyvýšených

prostor (startovní blok, zvýšené okraje bazénu, skokanské prkno nebo věž apod.). Nedílnou součástí provádění pádů a skoků je zajištění bezpečnosti skákajícího plavce (dostatečná hloubka vody, rychlé opuštění doskokového prostoru, ponechání dostatečného času mezi dvěma následujícími skokany, ponechání dostatečného prostoru při hromadném skoku apod.).

Pády a skoky do vody jsou náplní třetí hodiny. Při jejich realizaci využíváme plaveckých dovedností, které si plavci osvojili v předchozí hodině. Hry a činnosti spojené s pády, skoky a opakováním plaveckých dovedností prokládáme aktivitami na zahřátí (plavci – plavání, neplavci – hry).

Příklad hry na zopakování plaveckých dovedností:

- ≈ „Na čarodějnici“. Z vyučujícího se stane čarodějnice. Úkolem čarodějnice je čarovat tak, aby si plavci zopakovali dovednosti získané v předchozí hodině.
 - ~ Čaruji a všechny jsem vás začarovala do mořské hvězdice ležící na bříše / na zádech.
 - ~ Začarovala jsem vás a všichni se musí potopit pod vodu.
 - ~ Po mávnutí kouzelného proutku si všichni sednou na dno.
 - ~ Čáry máry... podplavte pod deskou.
 - ~ Abraka dabra... potopte se a otočte se o 180°/360°.
 - ~ Proměnila jsem vás v pružiny. Skákejte a cákejte kolem sebe.
 - ~ Pod hladinou jsem začarovala kuličku. Potopte se a řekněte, jakou barvu má.
 - ~ Čáry máry pod kočáry, kolik prstů ukazují? Potopte se a ukažte nad hladinou počet prstů.

Po zopakování a procvičení osvojených plaveckých dovedností přecházíme k nácviku pádů a skoků do vody. U jednotlivých aktivit dbáme na správné provedení a bezpečnost.

Příklady cvičení a her k nácviku skoků a pádů do vody:

- ≈ Skoky po nohách bez potopení – je třeba dbát na to, aby plavci měli při odrazu zaháknuté palce od nohou za okraj bazénu.



- ≈ Skoky po nohách s potopením – je třeba dbát na to, aby plavci měli při odrazu zaháknuté palce od nohou za okraj bazénu.
- ≈ Přebíhání spojených velkých desek – kraj první desky musí být dostatečně položen na okraji bazénu. Pro větší bezpečnost plavců je vhodné, aby učitel stál na kraji desky a zatěžoval ji. Pokud se na desku mají dostávat plavci z vody, musí být z důvodu bezpečnosti první deska dostatečně daleko od kraje bazénu, aby se předešlo úrazům spojeným s nárazem do kraje bazénu.
- ≈ Kotouly na velkých deskách – z pohledu bezpečnosti platí stejná pravidla jako u přebíhání spojených desek.
- ≈ Válání sudů na velkých deskách – z pohledu bezpečnosti platí stejná pravidla jako u přebíhání spojených desek.
- ≈ Nečekané pády do vody.
 - ~ „Na shazovanou“. Plavci stojí v řadě vedle sebe s prsty přes okraj bazénu a zavřenýma očima. Učitel shazuje plavce náhodně do vody. Úkolem plavce je vrátit se bezpečně ke břehu. Pro tuto aktivitu je důležité zajistit dostatečnou hloubku vody. Můžeme ji také zkusit bez plaveckých brýlí nebo v oblečení (tričku), čímž docílíme podobné situace jako při náhodném a nečekaném pádu jedince do vody.
 - ~ „Na špagetového krále“. Plavci si dají špagetu (pěnovou nudli) pod paže volnými konci dopředu. Na volné konce si položí nohy (zachytí ji pod koleno – „sedí v křesle“). Úkolem hráčů je shodit ostatní ze špagety (převrátit je, vytrhnout konce špaget z pod kolen, sebrat špagetu) a stát s tak králem. Hrají všichni proti všem.

7.4 Plavecký způsob znak

Ve čtvrté lekci se plavci seznámí s plaveckým způsobem znak.

Po úvodní zahřívací a rozvíčovací části na suchu i ve vodě zopakujeme s plavci správnou polohu těla na prsou i na zádech, splývání v poloze na zádech i na prsou a případně připojíme kopání.

V hlavní části hodiny se budeme věnovat plaveckému způsobu znak. U tohoto plaveckého způsobu je velmi důležitá poloha těla na vodě. Proto se nejprve věnujeme správnému provedení polohy těla na zádech, později přidáme správný kop nohou a následně zapojujeme paže. Znak je často prvním plaveckým způsobem, který se při výuce plavání plavci učí. Výhodou tohoto plaveckého způsobu je, že plavec leží na zádech a ústy i nosem může volně dýchat. Není tedy třeba používat výdech do vody, který často působí dětským (i dospělým) plavcům velké obtíže.

Přestože je znak podle našeho názoru nevhodnější pro zahájení výuky plaveckých způsobů u začátečníků, některé plavecké školy postupují podle vlastní metodiky a začínají s výukou jiného plaveckého způsobu.

Poloha těla a znakové nohy

Znak je charakteristický vodorovnou polohou těla na zádech. Pánev je podsazená, hlava v prodloužení trupu. Záběr nohou vychází z kyčelního kloubu, kolena se nekrčí, ale jsou mírně pokrčená směrem k hladině, kotníky jsou uvolněné a nártý chodidel vykopávají do hladiny.

Činnosti a hry k nácviku polohy těla a pohybu nohou při znaku:

- ≈ Splývání v poloze na zádech – dbáme na správný odraz od stěny, splýváme kratší vzdálenost, aby plavec nabyl jistoty.
- ≈ Splývání v poloze na zádech – s odrazem od stěny doplave plavec co nejdále podle svých schopností a dovedností. Paže jsou podél těla. Plavec může připojit záběry nohama (znakový kop).
- ≈ Nácvik správného pohybu nohou na okraji bazénu.
- ≈ Znakové nohy s deskou pod hlavou. Palce drží desku zespodu a prsty shora. Pokud plavec drží desku obráceně, stává se, že „zavírá“ lokty a potápí se pod hladinu. Slabším plavcům dává deska pod hlavou jistotu opory. Plavec dodržuje správnou polohu na zádech – podsadí pánev a tlačí břicho a boky k hladině. Toto cvičení je možné u lepších plavců vynechat.
- ≈ Znakové nohy s deskou na stehnech. Plavec tlačí břicho a stehna směrem k desce, deska zůstává na hladině, špičky vykopávají bubliny do hladiny. Hlava volně leží na hladině a není v záklonu.
- ≈ Znakové nohy s deskou na hrudníku a ve vzpažení.
- ≈ Znakové nohy bez desky s rukama podél těla. Pro slabší plavce je těžké plavat bez desky hned po odrazu. Proto je možné propojit toto cvičení s předchozím cvičením. Plavci začínají plavat znakové nohy s deskou na stehnech a až mají jistotu, sami se rozhodnou desku pustit, nechají ji volně ležet na vodě a pokračují bez desky.
- ≈ Znakové nohy s jednou paží ve vzpažení. Důraz klademe opět na polohu těla ve vodě a dále na to, aby se propnutá paže dotýkala ucha. Cvičení provádíme na obě paže.
- ≈ Znakové nohy, obě paže ve vzpažení. Obě vzpažené a protažené paže se dotýkají uší. Nejčastější chybou jsou pokrčené lokty, což plavce zpomaluje a potápí.
 - ~ „Proplouvání jeskyní“. Dvojice, první drží svisle z velké části ve vodě za nošenou obruč, druhý ve splývavé poloze na zádech s přidáním znakových nohou a vzpaženými pažemi obručí vyplouvá.
 - ~ „Převoz nákladu“. Plavec v poloze na zádech s plaveckou deskou na stehnech, břiše nebo hrudníku převáží náklad (v otvoru desky umístěný plastový míček). Lze provést i jako štafetový závod.
 - ~ „Parník“. Plavec se posadí nebo položí na plavecký ponton a pomocí znakových nohou se přemístí co nejrychleji na druhou stranu bazénu. Lze provést i jako štafetový závod.

- ~ „Závody dvojic“. Dvojice plavců si chytí plavecký ponton pod paže a zaujmou polohu na zádech. Na signál se snaží co nejrychleji dopravit na druhou stranu bazénu. Lze provést i jako štafetový závod.
- ~ „Závody dvojic se špagetou nebo plaveckou deskou“. Plavci v poloze na zádech drží špagetu na stehnech a snaží se přeplavat na druhou stranu bazénu. Stejně cvičení lze provádět také s plaveckými deskami, kdy jednou rukou drží plavec svou desku a druhou rukou drží desku druhého plavce. Lze provést i jako štafetový závod.
- ~ Štafetové závody družstev s využitím plaveckých pomůcek nebo bez nich.

Znakové paže a znaková souhra

Znakové paže přidáváme ve chvíli, kdy mají plavci dostatečně silné nohy a dobrou polohu těla ve vodě. To může být u některých plavců velmi brzy, ale u některých to může trvat i několik lekcí. Proto se téměř vždy k nácviku znakových nohou přidává nácvik nohou kraulových.

Pohyb pažemi má dvě fáze – záběr a přenos. Záběrová fáze (paže pod vodou) začíná zanořením natažené paže malíkovou hranou do vody, jejím pohybem dlaní podél těla za současného pokrčení v lokti a končí protažením paže v lokti s dlaní na úrovni stehna. Následuje fáze přenosu paže nad vodou. Uvolněnou paži vytáhneme malíkovou hranou nebo hřbetem ruky z vody a přenášíme ji obloukem do vzpažení. Obě paže se pohybují proti sobě, nedobíhají se.

Činnosti a hry vhodné k nácviku znakových paží a souhry:

- ≈ Znaková dobíhačka s pažemi u těla. Plavec střídá paže vždy po jednom záběru. Paže, která nevykonává záběr, je volně podél těla.
- ≈ Znaková dobíhačka s pažemi ve vzpažení. Plavec střídá paže vždy po jednom záběru. Paže, která nevykonává záběr, je ve vzpažení.
- ≈ Splývání na zádech s přidáním záběru jednou paží. Plavec kope nohama v poloze na znak s pažemi podél těla nebo ve vzpažení a občas provede znakový pohyb jednou paží (stále tou stejnou). Po ukončení záběru a přenosu paže plavec uklidní polohu těla (chvíli jen kope nohama) a poté pohyb paží opakuje. Důležité je, aby plavci nespěchali, dělali pohyb v klidu a bez velkého pocitu námahy. (Volná ruka se může, ale nemusí, přidržovat plavecké desky položené na stehnech. Těžší cvičení.)
- ≈ Znaková souhra. Plavec má obě paže v pohybu. Když je jedna paže ve vzpažení, druhá paže se nachází podél těla. Tělo je při pohybu přiměřeně zpevněné. Pohyby paží jsou klidné a plynulé.
 - ~ „Dobíhačkový král“. Plavci mají uplavat na předem daný počet záběrů co nejdelší vzdálenost.
 - ~ „Odhadni záběry paží“. Plavec zkusí odhadnout, kolik záběrů jednou paží udělá na danou vzdálenost. Následně tuto vzdálenost uplave a počítá při tom záběry. Měl dobrý odhad?
 - ~ Závody jednotlivců ve znakové souhře.

- ~ Štafetové závody ve znakové souhře.
- ~ „Znak ve dvojici“. Plavci se drží za ruce a společně plavou znakovou souhru.
- ~ „Znakový vlak“. Dva plavci se položí na vodu za sebe. Druhý plavec chytí prvního plavce za kotníky a kope znakové nohy. První plavec plave znakové paže.
- ~ Znaková souhra s pukem nebo plaveckou deskou na čele.

7.5 Plavecký způsob kraul

V páté hodině se plavci seznámí s plaveckým způsobem kraul. V současnosti je kraul považován za nejrychlejší plavecký způsob.

Hodinu zahájíme zahřátím a rozcvičením ve vodě. K tomu můžeme využít běhání a poskoky. Pokud umí plavci plavat, můžeme zahájit hodinu rozplaváním. Při rozplavání je dobré trvat na ponoření hlavy a na výdechu do vody.

V hlavní části hodiny se budeme věnovat plaveckému způsobu kraul. U tohoto plaveckého způsobu začínáme po zvládnutí splývavé polohy na prsou s technikou kraulového kopu. Při nácviku kraulových nohou využíváme nadlehčovací pomůcky. U méně zdatných plavců to bývají pěnové nudle nebo plavecké desky. Plavecká deska je vhodný pomocník pro všechny výkonnostní skupiny. Kraulové nohy bez nadlehčovací pomůcky málokdy plavou i závodní plavci.

Poloha těla a kraulové nohy

Základní polohou pro plavecký způsob kraul je vodorovná poloha na prsou. Hlava je v prodloužení trupu obličejem dolů. Pouze při nádechu se hlava otáčí stranou těsně nad hladinu. Pohyby nohama nejsou hlavní hnací silou, tuto funkci přebírají paže. Účinnost pohybů dolních končetin však není zanedbatelná. Kromě „pomocné“ hnací síly mají také funkci vyrovnávací. Záběr nohou vychází z kyčelního kloubu, kolena se nekrčí, ale jsou mírně pokrčená směrem ke dnu a kotníky jsou uvolněné.

Činnosti a hry k nácviku polohy těla a kraulových nohou:

- ≈ Kraulové nohy u stěny bazénu s nádechem a výdechem do vody. Plavci se drží oběma rukama kraje bazénu, mají natažené lokty a vydechují do vody. Po celou dobu kopou nohama.
- ≈ Kraulové nohy bez pomůcky po odrazu od stěny. Plavci se snaží doplatit co nejdál na jeden nádech.
- ≈ Kraulové nohy s plaveckou pomůckou (nejlépe s plaveckou deskou).
 - ~ „Tunel“. Hra spočívá v tom, že plavci utvoří těsnou řadu naproti stěně bazénu. Všichni musí rukama dosáhnout na stěnu. Chytí se stěny bazénu a vytvoří ze svých paží tunel. Plavec stojící na kraji řady se nadechne a s pažemi ve vzpažení proplave tunelem na druhou stranu, kde se opět zařadí do řady. Takto postupně proplavou všichni plavci.

- ~ „Objevování podmorských světů“. Plavci proplouvají obručí nebo plaveckým pontonem s otvorem, podplavávají plavecké pontony či jiné pomůcky.
- ~ „Destičkový závod“. Družstva nebo dvojice. Na jednom kraji bazénu je pro jedno družstvo/dvojici umístěna plavecká deska např. červené barvy, na druhém kraji např. modrá. Úkolem plavců je přepravit červenou desku na druhý kraj, tam ji vyměnit za modrou a vrátit se s ní zpět. Následující plavec přepravuje modrou tam a červenou zpět.
- ~ Závod jednotlivců s pomůckami nebo bez nich.
- ~ Štafetové závody s pomůckami nebo bez nich.

Kraulový nádech na stranu, kraulové paže a kraulová souhra

V plaveckém způsobu kraul hraje důležitou roli správné dýchání. V poloze na prsou s obličejem směrem ke dnu otáčí plavec hlavu stranou (ústa a nos se dostávají těsně nad hladinu) a rychle a intenzivně se nadechuje. Hlavu otáčí zpět do základní polohy obličejem ke dnu a následuje postupný dlouhý výdech nosem i ústy do vody. Největší množství vydechaného vzduchu je těsně před vynořením z vody. Někteří plavci provádějí nádech jen na jednu stranu (tzn. nadechují se stále např. vpravo), jiní strany střídají. Nejčastěji plavci dýchají po dvou nebo třech záběrech pažemi, ale mohou i jinak. Rytmus dýchání je individuální. Ze začátku je možné nadechovat se pouze na stranu, kde to plavci jde lépe a postupně přidat i dýchání na stranu slabší. Pokud se plavec dlouhodobě nadechuje na sudý počet záběrů, je vhodné, aby strany k nádechu po určitém úseku střídal. Bude tak rovnoměrně zatěžovat svaly kolem krční páteře.

Záběr paží v kraulovém způsobu probíhá podobně jako u znaku ve dvou etapách – záběr a přenos paže. Záběrová fáze začíná vnořením paže do vody v pořadí ruka (nejprve palec a ukazovák, dlaň je lehce vytočená ven), loket, rameno. Poté se paže natahuje až do vzpažení, probíhá tzv. vytažení záběru, kdy se paže plavce klouže po hladině, jako když se bruslař klouže po ledě, a plavec tak využívá záběrové fáze druhé paže. Poté následuje samotný záběr, kdy paže plavce vytváří libovolnou křivku, která může být vedena vedle těla nebo pod tělem plavce. Nesmí však překročit osu těla plavce. Paže je dotažena až ke stehnu a začíná její přenos. Je vytažena ven z vody a přenášena nad tělem plavce. Pro správný přenos paže a její následné vložení do vody je nezbytný tzv. „ostrý loket“ (plavec má při přenosu loket výš než dlaň a rameno).

Při kraulové souhře dochází k propojení pohybu končetin se správnou polohou těla a dýcháním. Jde o koordinačně náročný pohybový úkol, který může některým plavcům činit problémy. V takových případech se vracíme zpět k jednotlivým průpravným cvičením.

Činnosti a hry k nácviku dýchání, kraulových paží a kraulové souhry:

- ≈ Kraulové nohy s plaveckou pomůckou s nácvikem nádechu (otočením hlavy stranou).

- ≈ Kraulové nohy na boku s hlavou položenou na rameni (na obě strany) – pokud plavec leží na pravém boku, pak je pravá ruka vzpažená a levá volně položená u těla plavce, hlava je opřená na pravé paži.
- ≈ Kraulové nohy v poloze na prsa s hlavou ve vodě a nádechem do strany (na obě strany) – plavec má pravou (levou) paži ve vzpažení, levou (pravou) paži volně položenou u těla, nádech provádí na levou (pravou) stranu.
- ≈ Kraulové nohy s nádechem na stranu a se záběrem jedné paže, příp. obou paží – plavec v poloze na prsou plave kraulové nohy, plaveckou desku drží ve vzpažených pažích. Ve chvíli, kdy se chce nadechnout, provede záběr jednou paží, rychle a intenzivně se nadechne a opět se chytí plavecké desky. V poloze na prsou s obličejem ve vodě dlouze vydechuje. Pokud se chce plavec znovu nadechnout, zopakuje celý pohyb stejnou paží.
- ≈ Kraulová dobíhačka – kraulové nohy s nádechem na stranu a se záběrem obou paží, přičemž se na jeden záběr nadechujeme a na druhý záběr vydechujeme do vody. Trénujeme na obě strany. Toto cvičení krásně funguje u dětí, které postupně přicházejí na nejhodnější chvíli pro nádech. Ale při celé kraulové souhře se nádech provádí vždy v tzv. mezizáběrové fázi, což znamená, že žádná ruka nezabírá. I s výdechem je to trochu složitější, protože když začnou plavci vydechovat příliš brzy, mají potřebu nadechnout se dříve, než dokončí záběr. Ideálně výdech probíhá při záběru nádechové paže.
- ≈ Kraulová souhra – kraulové nohy se záběrem obou paží. Nádech provádíme pokud možno po každém třetím záběru (strany nádechu se střídají a svaly v oblasti krku se rovnoměrně zatěžují). Při nádechu na každý třetí záběr je potřeba, aby plavci v průběhu záběrů zadržovali dech, neboť nevydrží vydechovat po dobu tří záběrů.
 - ~ „Hep – šů“. Plavci se postaví, rozkročí a v předpažených pažích drží na hladině plaveckou desku. Na signál se nadechnou („hep“), provedou rovný předklon a začnou vydechovat do vody („šů“). Pokud se chtějí opět nadechnout, nezvedají trup, ale otočí hlavu vpravo nebo vlevo, rychle a intenzivně se nadechnou („hep“), otočí hlavu obličejem ke dnu a vydechují („šů“). Vítězem se stává ten, kdo v daném časovém limitu udělá nejmenší počet „hep – šů“.
 - ~ „Vodní mlýn“. Vítězí plavec s největším počtem záběrů pažemi na jeden nádech.
 - ~ „Ouško“. Úkolem hráčů je předávat si dotykem babu. Celá honička probíhá v poloze na pravém boku s hlavou položenou na pravé vzpažené paži a kraulovým kopem. Levá paže může, ale nemusí, pomáhat při pohybu. Na signál plavci mění plaveckou polohu a pohybují se na levém boku.
 - ~ „Lidská štafeta“. Plavci utvoří družstva. Členové družstva se rozestaví v pravidelných rozestupech po celé délce bazénu. Na signál první plavec doplave kraulovou souhrou k druhému plavci, předá mu dotykem štafetu, druhý plavec odrazem ode dna pokračuje k třetímu atd. Vítězí nejrychlejší družstvo.

- ~ Závody jednotlivců a družstev.
- ~ „Kraul ve dvojici“. Plavci se drží za ruce a společně plavou kraulovou souhrou. Nadechují se na vnější stranu.
- ~ „Kraulový vlak“. Dva plavci se položí na vodu za sebe. Druhý plavec chytí prvního plavce za kotníky a kope kraulové nohy. První plavec plave kraulové paže.

7.6 Plavecký způsob prsa

Prsa jsou v současnosti považována za koordinačně nejnáročnější plavecký způsob. Pro jejich zvládnutí musí plavec dobře ovládat základní plavecké dovednosti, být svalově zdatný a zvládat koordinaci pohybů.

K výuce prsařského způsobu přistupujeme ve chvíli, kdy mají plavci osvojený plavecký způsob znak a kraulové nohy. Při zařazování nácviku prsařských nohou, dýchání, prsařských paží a souhry můžeme vybírat ze dvou postupů: V případě, že plavci mají v kraulovém výdechu rezervy, je pro ně vhodné začít se nejprve učit prsové nohy s dýcháním do vody a posilovat tak správný a dlouhý výdech do vody, který v kraulu potřebují. Po procvičení správného dýchání se plavci vrací k nácviku kraulové souhry. Druhou variantou je zařazení nácviku plaveckého způsobu prsa až po osvojení si celého plaveckého způsobu kraul. Který z postupů zvolíme, záleží na skupině plavců, se kterou pracujeme.

V úvodu hodiny se plavci zahřejí a rozcvičí. Poté zopakujeme vše, co plavci umí z předchozích hodin: kraulové a znakové nohy, znakovou souhru, kraulový nádech atd. Cvičení je třeba opakovat pro důkladnou fixaci prvků.

V hlavní části hodiny se budeme věnovat plaveckému způsobu prsa. Stejně jako u předchozích plaveckých způsobů začínáme výukou pohybů nohou a až poté přidáváme paže a souhru.

Poloha těla a prsové nohy

Pro tento plavecký způsob je typická změna polohy těla v průběhu pohybu. Ve fázi splývání je plavec vodorovně v poloze na prsou, zatímco v okamžiku nádechu se trup prohýbá a hlava a ramena se pohybují nad hladinou. Následuje opět splývavá poloha na prsou.

Obě dolní končetiny se pohybují symetricky a současně, což může některým plavcům způsobovat obtíže. V přípravné fázi se dolní končetiny krčí, kolena se mírně oddalují od sebe a chodidla se dostávají k hladině. Následně se chodidla ohýbají a vytáčejí do stran a dochází k fázi intenzivního kopu – pohyb bérce do stran, vzad a k sobě. Po snožení se chodidla uvolňují a následuje fáze splývání. Pohyby dolních končetin je třeba důkladně nacvičit, aby nedocházelo k tzv. šikmému kopu.

Činnosti a hry k nácviku polohy těla a prsových nohou:

- ≈ Nácvik prsových nohou na suchu. Pohyby dolními končetinami nejprve nacvičujeme na suchu. Jeden ze způsobů, jak učit prsové nohy na suchu, je v poloze na prsou. Tedy v takové poloze, ve které pak plavci plavou ve vodě. Aby plavci

neleželi přímo na mokré podlaze, používáme plavecké pontony, lehátka nebo velký schod, na které si plavci lehnou na břicho. Pokrčí nohy tak, aby kolena zůstala u sebe (nebo maximálně na šířku pánve od sebe) a paty se dostaly k hýždím. Následně paty zůstávají u sebe a špičky se vytáčejí do stran. Poté přichází kop do strany a vzad. Špičky zůstávají po celou dobu vytočené do stran a propínají se znovu až v závěru kopu. Poté přichází pauza v pohybu – fáze splývání. Na to je třeba plavce upozornit, protože většinou začínají hned po dokončení kopu kop další a nevyužívají tak veškerou energii, kterou předchozím kopem získali.

Druhým způsobem, jak učit prsové nohy na suchu, je vsedě na vyvýšeném místě (schod, lavička, startovní blok apod., aby mohli plavci dávat nohy dolů pod sebe). Za nevhodný považujeme nácvik vsedě na zemi, při kterém plavci přitahují stehna k břichu a fixují tak nesprávné postavení dolních končetin. Při správném nácviku naopak zůstávají stehna stále v prodloužení trupu a nohy se krčí pouze v kolenou. Následný postup nácviku je obdobný jako v poloze na prsou. Nezapomínáme na názorné ukázky.

- ≈ Nácvik prsové nohy u kraje bazénu. Tuto metodu můžeme využít po nácviku na suchu. Plavci se drží rukama okraje bazénu, mají mezi sebou dostatečné mezery, aby se nekopali, a trénují to samé, co trénovali na suchu. Pokud jsou šikovní, můžeme k prsovému záběru nohama přidat i dýchání do vody. Nádech probíhá před zahájením kopu. S kopnutím a natažením nohou se hlava potápí a v „klidové fázi“ plavec vydechuje.
- ≈ Nácvik prsové nohy při splývání. Plavci se odrazí od kraje bazénu a začnou splývat. V průběhu splývání se pokusí provést prsový kop. Vše probíhá na jeden nádech. Ze začátku vyžadujeme jen jeden kop. Až si plavci ujasní, co je po nich vyžadováno, mohou na jeden nádech zkoušet dva nebo tři kopy za sebou.
- ≈ Prsové nohy s plaveckou deskou – poloha těla na prsou, paže s deskou ve vzpažení. Plavci provádí pohyby v následujícím pořadí: nádech a kop s výdechem.
 - ~ „Koníci“. Plavci si sednou obkročmo na pěnovou nudli. Jejich úkolem je pomocí správného prsového kopu zdolat předem danou dráhu.
 - ~ „Velká Pardubická“. Plavci sedí obkročmo na pěnové nudli a pomocí prsového kopu se pohybují po vymezeném území. Ve chvíli, kdy učitel zavolá název překážky (Hadí příkop, Malé Zahrádky apod.), je úkolem plavců udělat intenzivní záběr nohama tak, aby se dostali co nejvýše nad hladinu a „přeskočili tak překážku“.
 - ~ „Žabky“. Kdo bude na druhé straně bazénu s co nejmenším počtem kopů?
 - ~ „Ponorka“. Kdo uplave pod vodou největší vzdálenost?

Prsové paže a souhra

Podobně jako u záběru nohou také paže provádějí pohyb symetricky a současně. Ze vzpažení se od sebe ruce pod hladinou oddalují. Pokrčením paží v loktech dochází k záběru, při kterém jsou lokty přitahovány k trupu plavce. Současně se trup prohýbá, ramena a hlava se dostávají nad hladinu a probíhá intenzivní nádech.

Díky intenzivnímu záběru se paže přibližují k sobě a pohybují se do vzpažení. Následuje výdrž ve splývavé poloze. Dětem pohyb paží připomíná tvar srdce. Návčik začínáme ukázkou a pokračujeme návčikem na suchu.

Prsové paže je možné učit více způsoby. Každý ze způsobů má své klady i zápory. Vždy záleží na individuálním přístupu k plavcům, jejich myšlení, schopnostech a dovednostech. První způsob spojuje prsové paže s kraulovými nohama. To umožňuje plavcům, aby se plně soustředili na pohyb prsových paží. Nevýhodou však je, že někteří plavci později používají kraulové nohy mezi prsovémi. Druhou možností je přidat okamžitě po návčiku kopu nohou na suchu prsové paže. Návčik na suchu probíhá podobně jako u prsového kopu, důležitá je názorná ukáзка a vysvětlení načasování jednotlivých pohybů. Po zvládnutí pohybů na suchu zkouší plavci paže i celou souhru ve vodě. Nejprve po plavcích požadujeme jen jeden záběr pažemi, nádech, jeden prsový kop a splývání. Později počet prsových záběrů zvyšujeme. Také není nutné nutit plavce plavat prsovou souhrou na velkou vzdálenost. Celkem účinné je v polovině délky bazénu změnit plavecký způsob a nechat plavce na konec bazénu doplavat například znakem. Aby se plavci – začátečníci – mohli lépe soustředit na správné provádění pohybů, můžeme jim dát kolem pasu plavecký pás nebo pod břicho pěnovou nudli.

Činnosti a hry k návčiku prsových paží a souhry:

- ≈ Běh s pohybem pažemi. Plavci jsou zanořeni po hrudník nebo po ramena. Běhají po dně bazénu a napodobují prsový záběr pažemi.
- ≈ Plavci sedí obkročmo na nudli a pomocí záběru paží se přemísťují na jiné místo.
- ≈ Prsová souhra s co nejdelším splýváním.
- ≈ Opakování prsových paží i celé souhry v různém tempu.
- ≈ Prsové cvičení pro správné načasování prsového záběru, nádechu a následně prsového kopu. Plavci neplavou celá prsa, ale v rukou drží plavecký piškot a místo prsového záběru pouze přitahují paže k hrudníku, při tom se nadechují a poté provádí prsový kop.
 - ~ „Na města“. Plavci se pohybují během, poskoky nebo vsedě obkročmo na pěnové nudli ve vymezeném prostoru. Při pohybu využívají prsového záběru pažemi. Jiný „pohon“ pažemi není povolen. Každá strana bazénu nese název nějakého města, jedno město může být i ve středu bazénu. Učitel hlásí názvy města a plavci se podle pokynů přesunují k tomu kraji bazénu, které nese název vyvolávaného města.
 - ~ „Na nejmenší počet“. Kdo uplave souhrou délku bazénu na co nejmenší počet záběrů?
 - ~ „Na rosníčku“. Učitel ukazuje signály na hezké a škaredé počasí (např. palec nahoru = hezky, jasno, palec vodorovně = polojasno, palec dolů = zataženo, škaredé, střídavě otevřená dlaň a pěst = prší apod.). Plavci plavou prsa a reagují pohybem (např. hezky = snaží se o maximální vertikální

pohyb, škaředě = co nejmenší vertikální pohyb, polojasno = střídání maximálního a minimálního vertikálního pohybu, prší = postavit se a cákat okolo sebe apod.).

- ~ „Kuličkaáda“. Plavci se rozdělí do družstev. Učitel umístí do prostoru bazénu obruč nebo plavecký ponton s otvorem (= důlek). Každé družstvo dostane plastové kuličky jedné barvy. Plavci se mohou pohybovat pouze prsou souhrou. Úkolem plavců je co nejdříve kuličky dostat do důlku, aniž by se jich dotýkali částmi těla.
- ~ „Autička“. Plavec sedí na desce a pohybuje se dopředu pouze záběrem prsových paží.
- ~ Závod jednotlivců a družstev v záběrech pažemi (piškot nebo deska mezi koleny).
- ~ Závod jednotlivců a družstev v souhře.

7.7 Plavecký způsob motýlek

Sedmá hodina není propojena se sylabem předmětu Plavání a bruslení, jelikož je věnována plaveckému způsobu motýlek, který není v sylabu předmětu uveden. Z našeho pohledu je ale důležité, aby měli učitelé o tomto plaveckém způsobu povědomí a nejlépe, aby jej uměli i plavat. Jelikož je ze zákona dáno 40 hodin plavecké výuky na prvním stupni základních škol, jsou šikovnější plavci schopni za tento čas zvládnout i základy plaveckého způsobu motýlek. Z tohoto důvodu by neměl být tento plavecký způsob opomenut.

Motýlek (někdy též podle charakteristického pohybu trupu nazývaný delfín) je po kraulu druhým nejrychlejším plaveckým způsobem. Je koordinačně náročný a vyžaduje značnou tělesnou zdatnost plavce. Motýlkové vlnění bez problémů zvládají šikovné děti již od 5 let. Sportovně nadané děti jsou schopné zvládnout motýlkovou souhru přibližně kolem 9. roku. Samotné motýlkové vlnění jde většinou lépe ženskému pohlaví. (Pohyb při vlnění připomíná pohyb mořské panny nebo delfína.) Naopak motýlková souhra, při níž je potřeba síly v pažích, se většinou lépe daří mužskému pohlaví.

V úvodu hodiny po rozplavání a rozcvičení opět zopakujeme dovednosti z předchozích hodin. S ohledem na program hodiny můžeme zařadit např. delfínové skoky, u kterých si plavci zopakují dlouhý výdech do vody a krátký nádech, které budou u motýlka potřebovat. Delfínové skoky provádíme v hloubce, kde plavci dosáhnou a pouze v případě, že se plavci umí potopit na dno bazénu. Plavec se odrazí od stěny bazénu s pažemi ve vzpažení a dotkne se jimi dna bazénu. Poté provede dřep a s pažemi ve vzpažení se odrazí vzhůru k hladině. Při výskoku nad hladinu předkloní trup tak, aby nad hladinou opsal oblouk a opět se zanořil do vody (motivace „skok delfína“). Ve fázi výskoku se plavec nadechuje. Pokud chceme k delfínovým skokům přidat i motýlkový pohyb paží, pak ho přidáváme ve fázi výskoku nad hladinu. Při zanoření jsou obě paže již opět ve vzpažení.

V hlavní části hodiny se budeme věnovat plaveckému způsobu motýlek. Při výuce tohoto plaveckého způsobu začínáme nácvikem motýlového kopu a až poté přecházíme k pažím.

Poloha těla, motýlové vlnění a motýlové nohy

Poloha plavce vychází z polohy na prsou. Základem pohybu je vlnění plavce. Při vlnění začíná pohyb od kyčlí a přenáší se do celého trupu a dolních končetin. Je tedy třeba upozornit plavce na to, že nejde pouze o pohyb nohou, ale celého těla. Záběr nohama probíhá současně. Kotníky zůstávají spojené u sebe a kolena se při pohybu mírně krčí. Nárty se při záběru „opírají“ o vodu a napodobují pohyb horizontálně nastavené ploutve. Pro jednodušší představu můžeme přirovnat vlnivý pohyb k pohybům mořské panny nebo delfína. Motýlové vlnění není možné nacvičit nebo ukázat na suchu, zkusíme ho rovnou ve vodě.

Činnosti a hry k nácviku prsových paží a souhry:

- ≈ Vlnění na jeden nádech. Plavci se odrazí od stěny bazénu. Paže jsou ve vzpažení. Plavci vlní do vzdálenosti, kterou jim dovolí jeden nádech. Několikrát opakujeme.
- ≈ Vlnění s nádechem. Plavci zkusí uplavat vlněním delší vzdálenost. Aby se mohli nadechnout, mají k dispozici plaveckou desku nebo dělají při nádechu záběr prsovými pažemi.
- ≈ Vlnění na boku nebo na zádech. Při motýlovém vlnění na boku mají plavci vzpaženou spodní paži. Položí si na ni hlavu, takže mohou po celou dobu dýchat. Druhá paže je u těla. Při motýlovém vlnění na zádech jsou obě paže ve vzpažení. Toto cvičení je celkem obtížné, proto není vhodné pro začátečníky.
 - ~ „Delfíní show“. Dvojice – první je delfínem, druhý cvičitelem delfínů. Cvičitel drží obruč svisle na hladině. Delfín si dřepne na dně bazénu, vzpaží a odrazí se ke skoku skrz obruč. Role se po několika pokusech vymění. Modifikací je seřazení cvičitelů do řady (s dostatečnými mezerami), delfíni proskakují postupně všechny obruče.
 - ~ „Delfín záchranář“. Po dně bazénu jsou rozmístěny pomůcky (puky, kytky apod.). Úkolem plavců (delfínů) je doplavat pro tyto předměty a přinést je na břeh. Delfíni se mohou pohybovat jen delfíním vlněním.
 - ~ „Překážková dráha“. Spojíme několik plaveckých pontonů za sebe. Jako poslední bude ponton s otvorem nebo obruč. Plavci zdolávají pontonovou dráhu lezením ve vzporu klečmo, u posledního pontonu se nadechnou a zanoří se otvorem ke dnu bazénu. Vlněním se dostanou zpět na hladinu.
 - ~ Kdo dovlíní nejdál na jeden nádech?
 - ~ Závody jednotlivců a družstev ve vlnění.

Motýlové paže a motýlová souhra

Pokud chceme plavce učit motýlkovou souhru, je nezbytné, aby uměli vlnit. Motýlkové vlnění totiž dodává energii pažím, aby se dostaly nad vodu. Pohyby paží

připomínají pohyby v kraulu s tím rozdílem, že probíhají současně a symetricky. Ruce se po zanoření (paže vzpažené, mírně pokrčené, dlaně natočené vně) pohybují po drahách otevřeného písmene „S“ až ke stehnům, kde dosahují největší rychlosti. Následuje přenos paží švihem nad hladinou opět do vzpažení. Hlavu při přenosu paží předkláníme, záklon hlavy bývá častou chybou vedoucí k špatnému provedení motýlka. Plavci z počátku nemívají na přidání obou motýlových paží sílu nebo nejsou schopni správně záběr a přenos paží načasovat. Z tohoto důvodu začínáme cvičením, kdy k motýlovému vlnění přidáváme vždy jen jednu paži (motýlová dobíhačka).

Činnosti a hry k nácviku motýlových paží a souhry:

- ≈ Motýlová dobíhačka. Plavec vlní, má obě paže vzpažené, zabírá s nimi stejně jako u kraulové dobíhačky a u toho plave motýlové nohy. V ideálním případě patří k jednomu motýlovému záběru pažemi dva motýlové kopy, ale není to nutné a u dětí ve výuce plavání je to nepodstatné. Na jeden záběr paže se plavec nadechne do strany (stejně jako u kraulu) a při záběru druhé paže plavec vydechuje. Paže, která neprovádí záběr, zůstává vzpažená. Stejně jako u kraulu je možné provádět dobíhačku nejprve na každou paži zvlášť a až poté paže střídat.
- ≈ Záběr oběma pažemi bez nádechu. Plavci vzpaží, odrazí se od stěny bazénu a zkouší provést jeden motýlový záběr bez nádechu.
- ≈ Motýlová dobíhačka bez nádechu při záběru oběma pažemi. Plavci plavou záběr pravou paží s nádechem, záběr levou paží s nádechem a poté záběr oběma pažemi bez nádechu.
- ≈ Motýlová dobíhačka s nádechem při záběru oběma pažemi.
- ≈ Souhra. Zpočátku plavou plavci jen dva nebo tři motýlové záběry a délku jim necháváme doplavit jiným plaveckým způsobem. Po častějším nácviku motýlové souhry budou koordinovanější, silnější a obratnější a budou lépe spojovat vlnění s motýlovými pažemi. Postupně budou zvládat více motýlových záběrů za sebou. Poznámka: Vždy je lepší udělat třeba jen jeden nebo dva správné motýlové záběry než chtít po plavci špatně uplavanou celou délku.
 - ~ „Delfíní hrátky“. Míč do dvojice. První plavec hodí míč do prostoru bazénu, druhý motýlkem doplave k míči a hodí ho na jiné místo. Tentokrát plave k míči první plavec a hra se opakuje.
 - ~ „Paprsky“. Družstva. Plavci si určí pořadí a rozmístí se po ploše bazénu. První plave motýlkem na místo druhého, druhý na místo třetího atd. Protože jsou plavci různých družstev různě rozmístěni, dbáme zvýšené opatrnosti, aby se při pohybu nesrazili. Plavecké způsoby lze měnit.
 - ~ Závod jednotlivců a družstev.
 - ~ Polohový závod jednotlivců a družstev (při polohovém závodě družstev se začíná znakem).

7.8 Technická cvičení pro znak a kraul, kotoulová obrátka, znakový start

Technická cvičení se používají ke zdokonalení techniky záběru a kopu u všech plaveckých způsobů. Jsou různé obtížnosti a výběr záleží vždy na pokročilosti plavců. Aby bylo cvičení účinné, měli bychom ho mít vyzkoušené a vědět, jaká je jeho náročnost a jak u něj reaguje tělo. Jen tak jsme schopni plavcům pomoci s dobrým provedením cvičení.

K technickým cvičením přistupujeme po úvodním zahřátí a rozcvičení.

Cvičení pro zlepšení kraulových nohou

Správný a silný kop nohou je důležitý pro správné držení těla, přenos paže, dobrý nádech, efektivitu plavání a zlepšování techniky.

- ≈ Plavec plave kraulové nohy s deskou ve vzpažení. Obě ruce drží desku a při nádechu zůstávají ramena ve vodě a deska na hladině. Provádíme krátký nádech nad vodou a dlouhý výdech do vody.
- ≈ Plavec plave kraulové nohy bez desky. Obě ruce jsou ve vzpažení, dlaň jedné ruky je položena na hřbetě druhé ruky a prsty jsou propleteny. Při nádechu zůstávají ramena ve vodě, nádech je krátký, výdech do vody dlouhý.
- ≈ Plavec plave kraulové nohy s deskou za zády. Plavec drží desku oběma rukama a provádí dlouhý výdech do vody a krátký nádech nad vodou. Toto cvičení můžeme realizovat také bez desky.
- ≈ Plavec plave kraulové nohy na pravém nebo na levém boku. Pokud plave plavec na pravém boku, má pravou paži vzpaženou, hlavu má položenou na paži a po celou dobu může dýchat. Levá paže je u těla. Stejným způsobem provádíme cvičení na druhou stranu. Cvičení lze provádět s deskou nebo bez desky.
- ≈ Další možností je využití dvou plaveckých desek u předchozích cvičení. Desky můžeme položit na sebe nebo vedle sebe s tím, že se musí dotýkat, jedna deska může být držena ve vzpažení a druhá v připažení, desky můžeme držet v upažení apod. Tato cvičení můžeme provádět také bez desky, ale jsou náročnější.
- ≈ Kraulové nohy můžeme plavat také ve dvojicích. Plavci mají před sebou například pěnovou špagetu, kterou drží nataženou před sebou. Obdobně mohou držet jednou rukou svou desku a druhou rukou desku kamaráda. Totéž můžeme zkusit bez desky, plavci se drží za ruce.

Cvičení pro dotahování kraulového záběru

Dotahování kraulového záběru je důležité pro správný přenos paže nad hladinou a pro správný záběr pod vodou.

- ≈ Dotek palcem stehna. Plavec plave kraulovou dobíhačku a při záběru každé paže se dotkne palcem stejnostranného stehna. Pokročilejší plavci mohou plavat celý kraul.
- ≈ Dotek dlaní hýždě. Plavec plave nejprve kraulovou dobíhačku a při dotahování záběru paže se dotkne dlaní ruky vzdálenější poloviny hýždí. To znamená, že když plavec zabírá pravou paží, dotýká se levé poloviny hýždí a obráceně.

Cvičení pro správný přenos kraulové paže nad vodou

Správný přenos paže souvisí se správným dotažením záběru a také s jeho správným zahájením. Technicky špatně provedený přenos může ovlivnit celý záběr paží. Při přenosu paže je důležité dbát na správné postavení loktu a zápěstí – takzvaný „ostrý loket“.

- ≈ „Cvrnkačka“ je jedním ze základních cvičení na ostrý loket. Plavec se po dotažení záběru paže dotkne palcem stehna a paži přenáší tím způsobem, že palec posunuje po těle až do podpaží (loket po celou dobu míří ke stropu). Poté ruku přeneše nad hladinou do pokrčení vzpažmo, dlaň vytočená vně, a může být zahájen další záběr stejnou paží. Cvičení je vhodné provádět nejprve každou paží zvlášť a až po jeho zvládnutí přejít ke kraulové souhře.
- ≈ Tažení prstů ruky na hladině. Plavec dotáhne záběr paže ke stehnu, ale nedojde k běžnému přenosu paže nad hladinou. Prsty zůstanou ve vodě a po celou dobu přenosu jsou vodou taženy až do pokrčení vzpažmo. Poté může zahájit další záběr. Cvičení je vhodné provádět nejprve každou paží zvlášť a až po jeho zvládnutí přejít ke kraulové souhře.
- ≈ Otočení paže při přenosu. Jde o těžší cvičení. Plavec při přenosu paže zastaví pohyb přibližně v polovině dráhy, ve vzduchu otočí paži (loket směrem dozadu) a pokračuje v dokončení přenosu a následném záběru. Cvičení je vhodné provádět nejprve každou paží zvlášť a až po jeho zvládnutí přejít ke kraulové souhře.
- ≈ „Semafor“. Těžší cvičení, které vychází ze cvičení s názvem „Cvrnkačka“. Poté, co se palec dostane do podpaží, se paže propne směrem ke stropu (vytažena nad tělo plavce), krčí se zpět palcem do podpaží a dochází k dokončení přenosu paže. U tohoto cvičení je nutný silný kop nohou. Cvičení je vhodné provádět nejprve každou paží zvlášť a až po jeho zvládnutí přejít ke kraulové souhře.

Cvičení pro zlepšení citu pro vodu a zvýšení účinnosti kraulového či znakového záběru paže pod vodou

Množství citu pro vodu máme každý vrozené, ale je možné jej různými cvičeními zlepšit a tím zvýšit efektivitu záběru. Důležité je naučit se „vnímat vodu“ a poznat, kdy byl záběr efektivní a kdy ruka vodou pouze bez odporu projela. Většina cvičení je založena na různém rozpětí dlaně.

- ≈ Plavec plave kraulovou / znakovou souhru a jeho úkolem je pokusit se „vnímat vodu“ a rozlišovat účinné a neúčinné záběry.
- ≈ Plavec plave kraul / znak se zařátou pěstí.
- ≈ Plavec plave kraul / znak s roztaženými prsty.
- ≈ Plavec plave kraul / znak s různým počtem natažených prstů. Ukazuje například číslo 4, 3, 2, 1.

Cvičení pro zlepšení znakových nohou

Stejně jako u kraulového kopu je správný a silný znakový kop důležitý pro správné držení těla, přenos paže, efektivitu plavání a zlepšování techniky.

- ≈ Plavec plave znakové nohy s deskou drženou oběma rukama ve vzpažení, hlava je položená na vodě.
- ≈ Plavec plave znakové nohy s pažemi podél těla.
- ≈ Plavec plave znakové nohy se zkříženými pažemi na hrudníku a dlaněmi položenými na ramenech.
- ≈ Plavec plave znakové nohy s dlaněmi pod hlavou, prsty jsou propleteny a lokty položené na vodě.
- ≈ Plavec plave znakové nohy s pažemi ve vzpažení.
- ≈ Plavec plave znakové nohy s jednou paží v předpažení a druhou ve vzpažení, hlava je položená na vodě. Těžší cvičení.
- ≈ Plavec má obě ruce v předpažení. Velmi náročné cvičení.

Cvičení pro dotahování znakového záběru

U plaveckého způsobu znak není příliš časté, aby plavci nedotahovali záběr až ke stehnu. Pokud k tomu ale dochází, můžeme využít cvičení uvedené u kraulového záběru – dotek palce o stehno.

Cvičení pro správný přenos paže nad vodou

U znaku není přenos paže tak náročný jako u kralu, proto pro přenos znakové paže nejsou téměř žádná technická cvičení. Pokud ale plavec špatně střídá paže, je možné použít cvičení s názvem rozložený znak, kdy plavec plave tak, že začíná jedna ruka ve vzpažení a druhá ruka v předpažení. Plavec kope znakovýma nohama a střídá paže vždy jen o polovinu záběru. Takže paže, která byla u těla, se dostane do vzpažení a obráceně. Plavec napočítá do tří a opět paže o polovinu záběru vymění.

Nácvik kraulové a znakové obrátky

Obrátky využíváme ke změně směru plavání na konci délky bazénu. Ve školním plavání využíváme tzv. základní (kyvadlové) obrátky, u šikovnějších plavců a v závodním plavání se používají kotoulové obrátky.

Základní (kyvadlovou) obrátku provádí plavec tak, že připlave k obrátkové stěně, dotkne se dlaní, skrčí nohy a přitáhne stehna k hrudníku. Současně obrací trup do protisměru a nadechuje se. Následuje odraz chodidly od stěny se současným vzpažením a propnutím nohou. Podle plaveckého způsobu končí plavec základní obrátku ve splývání v poloze na prsou (kraul) nebo na zádech (znak).

Ke kraulové a znakové kotoulové obrátce musí mít plavec osvojený kotoul ve vodě. Při její výuce se většinou začíná kotoulem u stěny (začíná čelem ke stěně a po vynoření je plavec opět čelem ke stěně), pokračuje kotoulem s odrazem od stěny a až poté se přidává připlavání ke stěně (tzv. naplavání).

U znakové obrátky se po kotoulu plavec pouze oběma nohama a s pažemi ve vzpažení odrazí pod vodou od stěny. U kraulové obrátky se plavec ještě před odrazem přetočí břichem ke dnu a opět se s rukama ve vzpažení odrazí oběma nohama od stěny.

Následuje nácvik příplavání ke stěně (tzv. naplavání). U kraulu plavec plave přibližně do vzdálenosti natažené paže ke stěně s tím, že se na poslední záběr paže nadechne do strany a zahájí kotoul, poté se jen přetočí o 180° a odrazí se. U znaku má plavec odpočítaný počet záběrů od praporek ke stěně, tak, aby nenařazil a mohl udělat kotoul. Plavec podplave pod praporeky, začne si počítat záběry, na poslední záběr před obrátkou se nadechne, přetočí se na břicho, udělá jeden kraulový záběr a za paží zahájí kotoul. Poté se odrazí oběma nohama a s pažemi ve vzpažení od stěny. Praporeky jsou podle pravidel plavání vzdáleny 5 metrů od konce bazénu, takže by měl plavci vycházet stále stejný počet záběrů na všech bazénech.

Školní bazény a bazény netradičních tvarů a délek neodpovídají často rozměrům bazénů určených pro závodní plavání, takže u nich nelze uplatnit pravidlo 5 metrů. Plavec si však i v takovýchto prostorách může najít nějaký orientační bod a usměrňovat poslední záběry před obrátkou podle něj.

Znakový start

U znaku se jako u jediného plaveckého způsobu neshoduje šipkou. Start probíhá tak, že plavec vleze do vody, chytne se madel na startovním bloku, nohy opře šlapkami o stěnu a za madla se přitáhne. Na startovní povel se plavec odrazí, paže dá do vzpažení a prohne se v zádech. Aby se plavci při nácviku znakového startu lépe prohnuli v zádech, můžeme jim dát za záda pěnovou špagetu, kterou se snaží přeskočit.



7.9 Technická cvičení pro prsa a motýlek, obrátky, startovní skok

Pro zlepšení plaveckých způsobů prsa a motýlek můžeme opět využít technická cvičení. U plaveckého způsobu prsa jsou cvičení zaměřena na sílu kopu, správné vytočení špiček a nártů, na malý, ale zato účinný záběr paží, a na splývání se správným nádechem.

U plaveckého způsobu motýlek není velké množství technických cvičení pro začínající a mírně pokročilé plavce jako u ostatních plaveckých způsobů. Můžeme pracovat s vlněním pod vodou, na hladině, s vlněním na zádech a na bocích. U šikovnějších plavců můžeme vyzkoušet vlnění kolmo k hladině, kdy plavec neleží na vodě, ale je visle (má nohy ke dnu a snaží se vlnit „ve stoje“). Toto cvičení provádíme v místě, kde plavci nedosáhnou na dno. Při zlepšování motýlového záběru využíváme především různých dobíhaček, které jsou popsány u návniku motýlkové souhry.

Dříve, než přistoupíme k technickým cvičením, musí se plavci zahřát a rozcvičit. Formou hry také zopakujeme základní plavecké dovednosti a jednotlivé plavecké způsoby.

Cvičení pro zlepšení prsových nohou

U prsových nohou je častým problémem nesprávné vytočení špiček a nártů, a proto se většina technických cvičení soustředí na nápravu chybného provedení.

- ≈ Odrážení chodidlem od stěny bazénu při chůzi. Plavec jde po dně bazénu podél stěny. Chodidlem bližší nohy ke stěně se odráží od stěny bazénu tak, že se špička zapírá o svislou stěnu bazénu. Nárt a špička se u tohoto cvičení vytáčí stejně, jako když plavec plave prsové nohy.
- ≈ Odrážení chodidlem od stěny bazénu při prsové souhře. Předchozí cvičení můžeme provádět také u prsové souhry. Plavec plave podél stěny celou prsou souhrou a nohou, která je blíže ke stěně, se odráží od svislé stěny bazénu stejně jako v předchozím cvičení.
- ≈ U prsových nohou se často stává, že plavec kope jednou nohou výš než druhou, a tak je kop prováděn nakřivo („šikmý střih“). U některých plavců se dá tento problém vyřešit tak, že dáme plavci mezi stehna plavecký piškot. Plavec pak provádí prsový kop tak, aby mu piškot neuplavál.
- ≈ Některým plavcům pomáhá při opravě prsového kopu také plavání prsových nohou na zádech. Dáváme pozor na chybné provedení – přitahování stehna k břichu.
- ≈ Pro větší sílu kopu můžeme plavce nechat plavat prsové nohy s pažemi za zády.

Cvičení pro zlepšení citu pro vodu a zvýšení účinnosti záběru paží

- ≈ Můžeme použít obdobná cvičení jako u kraulu a znaku, tedy plavání s roztaženými prsty, s rukama v pěst atd.

≈ Pro uvědomění si velikosti záběru u prsou je možné využít cvičení, kdy plavec na jeden nádech udělá nejprve záběr pouze zápěstím, poté předloktím, a nakonec až celý prsový záběr. Plavec provádí pouze jeden kop nohama.

Cvičení pro zlepšení splývání a správného nádechu

≈ Pro delší splývání a správnou chvíli pro nádech můžeme využít prsou dobíhačku. Plavec provádí záběr pažemi, nádech a poté dva kopy nohama. Při druhém kopu nohama jsou paže ve vzpažení, pohled je směřován na dno a je prováděn dlouhý výdech.

≈ Prodloužené splývání. Další možností, jak donutit plavce splývat, je nechat jej počítat záběry odplavané v jedné délce bazénu. Za jeden záběr považujeme jeden záběr paží, jeden nádech a jeden kop. Při dlouhém splývání má plavec čas pro výdech do vody a většinou se nadechne hned po zahájení záběru paží. Často se také vyplácí, aby si první délku plavec cvičení vyzkoušel, a při druhé délce zkusil zaplavat menší počet záběrů, než udělal při první délce. Plavci mohou soutěžit v tom, kdo udělá méně záběrů na délku bazénu.

≈ Pokud máme větší a rozumnější plavce, můžeme po nich také chtít, aby se soustředili, v jaké chvíli se nadechují.

Prsová a motýlová obrátka

Prsová a motýlová obrátka je velmi jednoduchá. Jelikož oba plavecké způsoby plaveme oběma pažemi současně a symetricky, provedeme také dohmat oběma rukama na stěnu současně. Obě nohy se krčí a přesunují se pod tělem na stěnu. Současně s nimi se jedna paže vodou přesouvá před tělo a plavec se hrudníkem otáčí do protisměru. Následně je druhá paže přenášena vzduchem nad hlavou vpřed a nohama se odrážíme od stěny.

Nácvik startovního skoku

Při nácviku startovního skoku můžeme začínat z kleku nebo ze dřepu. Plavec si klekne na okraj bazénu (nejlépe na desku, aby ho nebolela kolena), nachystá paže za hlavu do vzpažení a pouze se převrátí do vody. Nácvik z kleku většinou plavců zabrání dát pod sebe při pádu nohy. Až plavci zvládnou pád z kleku, přejdeme k nácviku téhož ze dřepu. Dřep již umožňuje plavcům odraz. U obou způsobů zůstává hlava „schovaná“ pod pažemi a vždy protínají hladinu nejprve paže, pak hlava, záda, hýždě a nohy. Pokud se plavcům skok nedaří a padají do vody na břicho, můžeme je nechat proskakovat obručí nebo přes pěnovou špagetu.

Po nácviku z kleku a ze dřepu následuje nácvik skoku ze stoje. Plavec se nachystá na okraj bazénu, nohy mírně od sebe, zachytí se prsty na nohou o kraj bazénu, mírně pokrčí kolena, paže vzpaží (hlava v mírném předklonu) a předkloní se. Zpočátku opět pouze přepadne do vody. Jako dopomoc můžeme plavci chytit boky, a tak zabránit tomu, aby udělal krok vpřed nebo skočil na břicho. Pokud plavec zvládá pád, přidáme odraz. K motivaci správného provedení můžeme použít proskakování obručí nebo přeskok přes pěnovou špagetu.



U startovního skoku vždy hlídáme polohu paží, polohu hlavy, zpevnění těla a nohou. Nohy po odrazu zůstávají natažené a zpevněné. Plavec je neroznožuje ani nekrčí.

7.10 Plavání v oblečení, dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucího

Každý z nás, ať už jsme dospělí anebo děti, by měl mít znalosti a dovednosti, jak pomoci unavenému plavci nebo jak pomoci při záchraně tonoucího.

Dříve, než přistoupíme k praktickým cvičením, bychom měli s plavci probrat teoretické základy dopomoci a záchranu.

Jednou z prvních otázek, kterou plavcům položíme, je: „Co uděláte, když se někdo topí v bazénu nebo na koupališti?“ Odpovědi dětí bývají správnější než odpovědi dospělých. Děti by pro tonoucího většinou neskákaly, ale zavolaly by někoho dospělého nebo plavčíka. Ani vysokoškolští studenti často neznají správnou odpověď. Ti cyničtější odpovídají, že si topícího vyfotí nebo natočí, ti zodpovědnější by pro něj skočili. Málokoho napadne, že je v těchto zařízeních vyškolený plavčík, který má potřebné znalosti, dovednosti a pomůcky pro záchranu tonoucího.

Jiná situace je v přírodním prostředí, kde není plavčík přítomen. Tady je rychlá rozvaha nad způsobem záchranu a její realizace jen na nás. Vždy však platí pravidlo, že se zachránce při záchraně nesmí dostat do nebezpečí a ohrozit svůj život a zdraví (při porušení tohoto pravidla by mohl být ze zachránce další tonoucí). Pokud zachránce nedovolí jeho plavecká úroveň nebo zdatnost pomáhat se záchranou přímo ve vodě, může použít k záchraně dostupné pomůcky (i improvizované) a především musí zavolat pomoc (i telefonátem na tísňovou linku už splní svoji

povinnost poskytnout první pomoc). Trestní odpovědnost za neposkytnutí pomoci upravuje zákon č. 40/2009 Sb., trestní zákoník v § 150.

Před zahájením praktického nácviku se plavci dostatečně zahřejí a rozcvičí. Hlavní část hodiny bude věnována plavání v oblečení, bezpečnému vstupu do vody, dopomoci unavenému plavci, tažení člověka v bezvědomí a jeho vytažení z vody.

Plavání v oblečení

Abychom plavání v oblečení mohli s plavci vyzkoušet, je třeba, aby si s sebou do hodiny přinesli čisté oblečení. S méně zdatnými plavci zkusíme alespoň plavání v tričkách, se zdatnějšími můžeme zkusit i plavání v botách a kalhotách. Pokud provozovatel bazénu neumožní zkoušku plavání v oblečení, je nutné plavce upozornit na skutečnost, že se v botách plavou lépe prsa než kraul a znak a že plavání v oblečení je vždy náročnější než plavání v plavkách. Pokud však máme možnost plavání v oblečení vyzkoušet, můžeme využít některou z následujících aktivit.

- ≈ Svléčení trička ve vodě. Plavci oblečení v tričkách se připraví ke kraji bazénu a na pokyn vyučujícího skočí do vody. Jejich úkolem je co nejrychleji si svléci tričko a opět vylézt ven z bazénu.
- ≈ Svléčení kamaráda ve vodě. Plavci oblečení v tričkách vytvoří dvojice a na pokyn vyučujícího skočí do bazénu. Jejich úkolem je svléci kamaráda z trička. U tohoto i předchozího cvičení je možné poradit plavcům, aby se při vysvlékání potopili a vzpažili. Tričko se většinou vytáhne nahoru k hlavě a poté stačí vysvlékání dokončit.

Pokud máme možnost plavat i v dalších kusech oblečení (např. boty, kalhoty), zkusíme podobné aktivity i s nimi.

- ~ Štafety. Plavci vytvoří skupiny a do každé skupiny si vyberou jedno tričko, které bude velikostí vyhovovat všem členům družstva. Na signál plavou štafetu, oblečené tričko je považováno za štafetový kolík. Předávka probíhá převlečením trička na dalšího plavce čekajícího na druhé straně bazénu.
- ~ „Na shazovanou“ (aktivita již byla jednou popsána v kapitole Pády a skoky do vody). 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 a zády k vyučujícímu a 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. Dbáme zvýšené opatrnosti a bezpečnosti (pád na plavce ve vodě, úraz o okraj bazénu apod.). Modifikace hry: 1) Plavci stojí zády k vodě a čelem k vyučujícímu; 2) plavci se procházejí po kraji bazénu a vyučující, který je ve vodě, je stahuje za sebou do vody.

Bezpečný vstup do vody

Pro zachování vlastního života a zdraví při vstupu do vody existují pravidla, díky jejichž dodržování jsou rizika poškození zdraví eliminována na minimum. Plavci musí být o těchto pravidlech poučeni.

- ≈ **Postupný vstup a ochlazování organismu.** Toto pravidlo je důležité obzvláště po pohybových aktivitách a v letních měsících, kdy může být organismus plavce přehřátý a náhlá změna teploty by mu mohla navodit šok či další, až život ohrožující situace.
- ≈ Vstup do neznámé vody. Plavec by měl vždy vědět, co se skrývá pod hladinou, jaká je hloubka a měl by mít dostatečnou znalost o prostředí (klidná nebo tekoucí voda, proudy, mořské vlny, dno – bahno, kameny, písek, rostliny apod.).
- ≈ Skoky. Pro skoky volíme vždy takové místo, které je k tomu určené a přizpůsobené, tzn. relativně bezpečné (zvětšená hloubka pod skokanskými prkny, věžemi, startovními bloky apod.). Dbáme na správné provedení skoku a nepřeceňujeme vlastní síly. Špatně provedený skok z výšky nebo skok s doskokem do nedostatečné hloubky bývá častou příčinou poranění hlavy a páteře a následné invalidity, případně i smrti skokana.
 - ~ Při skoku za účelem pomoci plavci v nesnázích nebo tonoucímu musí zachránce vstupovat do vody bezpečným způsobem, a ještě navíc udržet vizuální kontakt s osobou v nesnázích. Pro tyto účely existuje záchrannářský skok (nazývá se také skok do neznámé vody), který spočívá v tom, že zachránce skáče do vody po nohách (aby si v případě překážky ve vodě pochroumal nohu a ne páteř), jednu nohu má pokrčenou přednožmo, druhou má pokrčenou zánožmo a po dopadu do vody dělá velký vodorovný kruh pažemi směrem k hrudníku. Souhra všech pohybů umožní zachránce udržet hlavu nad vodou. Názornou videoukázku skoku do neznámé vody lze nalézt např. v elektronické publikaci *První pomoc ve školských zařízeních* (Kubíková a kol., 2007).

Dopomoc unavenému plavci

Unavený plavec je plavec, který si je vědom, že se mu nepodaří dostat bezpečně zpět ke břehu a je ochotný si nechat pomoci, aniž by ohrozil někoho jiného. Pokud je plavec agresivní a sápe se po lidech kolem sebe, je to již tonoucí a rozhodně nelze použít následující techniky záchrany. Ty jsou určeny jen unavenému plavci, tedy osobě, která spolupracuje na své záchráně. Pokud není unavenému plavci včas dána pomoc, stává se z něj po čase zpravidla tonoucí.

- ≈ Jeden zachránce – vydáme-li se do vody v páru a v průběhu plavání jednomu z plavců dojdou síly, je možné unavenému plavci pomoci tak, že se chytne plavce, který má ještě sílu. Unavený plavec se lehce (nesmí se opřít) chytí nataženými pažemi za ramena zachránce (aby ho nepotápel) a pomáhá mu s dopláváním ke břehu kopáním kraulových nohou. Zachránce plave prsa s hlavou nad vodou, aby unaveného plavce slyšel a mohl s ním komunikovat.
- ≈ Dva zachránci – ve chvíli, kdy plavou tři lidé a jednomu z nich dojde síla, je postup obdobný jako v předchozím bodě, s tím, že se unavený plavec drží každou rukou za rameno jednoho zachránce. Opět je důležité, aby měl unavený plavec natažené paže, o zachránce se příliš neopíral a dopomáhal kopáním kraulových nohou.

Oba zachránci plavou prsa s hlavou nad vodou, aby unaveného plavce slyšeli a mohli s ním komunikovat.



Další variantou může být tzv. vláček, kdy první i druhý plavec plave prsa a unavený plavec leží mezi nimi a má paže položené na prvním plavci a kotníky na plavci druhém.

≈ Tři zachránci – pokud si šli zaplavat čtyři lidé a jednomu dojde síla, chytne se unavený plavec dvou zachránců za ramena (viz předchozí bod) a třetímu zachránci dá na ramena nohy. Zachránci plavou prsa s hlavou nad vodou, aby unaveného plavce slyšeli a mohli s ním komunikovat.

Záchrana tonoucího

Rozhodneme-li se plavat na pomoc někomu, kdo se topí, je třeba vždy nejprve zavolat rychlou záchrannou službu a sdělit jim situaci a také to, že se chystáme plavat tonoucímu pomoci. Zdravotníci pak počítají s různými možnostmi: 1) budou tonoucí dva, a ne jeden; 2) pokud se zachránci podaří tonoucího dostat na pevninu, bude sám vyčerpaný a je vysoce nepravděpodobné, že zvládne ještě resuscitaci do příjezdu záchranné služby apod. Telefonní hovor se zdravotníky, jejich instrukce a návody nám mohou pomoci s řešením náročné situace.

Dříve, než se bezhlavě vrhneme na pomoc tonoucímu, zvažme svoje možnosti. Máme-li tonoucímu možnost cokoli plovoucího hodit, udělejme to. Tonoucí se chytne něčeho, co ho bude nadnášet (nafukovací hračka, poloprázdná PET lahev apod.) a nebude se sápat po zachránci. Pokud máme k dispozici lano, můžeme plovoucí předmět přivázat na lano a hodit jej tonoucímu a přitáhnout ho ke břehu. Pokud takovouto možnost nemáme, je doporučováno se k tonoucímu nepřibližovat, dokud nebude v bezvědomí. Tonoucí má několikanásobně větší sílu než normálně a mohl by zachránce utopit („tonoucí se stébla chytá“).

Příplavání k tonoucímu a tažení

- ≈ Zachránce plave směrem k tonoucímu s hlavou nad vodou a u tonoucího se otočí nohama napřed (jednu nohu má pokrčenou a připravenou ke kopu, druhou skrčenou pod tělem). Pokud se tonoucí nehýbe, může zachránce pokračovat v záchraně. Pokud však tonoucí vykazuje pohybovou aktivitu a je agresivní, je třeba se záchranou počkat, než se tonoucí vyčerpá (zachránce musí upřednostnit svoji bezpečnost). Když se tonoucí nehýbe, uchopíme jej naší pravou rukou za jeho pravou ruku a provedeme půloblouk naší nataženou paží směrem ke dnu a doprava k hladině. Pomocí tohoto manévru otočíme tonoucího na záda. (Při nácvičku se často chybně otáčí i sám zachránce, ale má se otočit pouze tonoucí). Pro lepší pochopení je vhodné podívat se na videoukázky (např. Kubíková a kol., 2007).
- ≈ Ve chvíli, kdy máme tonoucího otočeného na zádech, můžeme zahájit tažení. Máme dvě možnosti: tažení dvěma rukama za bradu nebo tažení jednou rukou za bradu. V obou dvou případech plave zachránce v poloze na zádech prsové nohy.
1. Při tažení oběma rukama za bradu, používá zachránce k plavání pouze nohy. Rukama drží tonoucího za bradu tak, že opírá malíčky o jeho lícní kosti.
 2. Při tažení jednou rukou za bradu drží zachránce tonoucího pod bradou jen jednou rukou a druhou rukou si může pomáhat v plavání.

U obou způsobů zachránce vizuálně kontroluje tonoucího (videoukázky tažení – např. Kubíková a kol., 2007).

Vytažení tonoucího z vody

V případě, že máme pozvolný vstup do vody, je vytažení tonoucího poměrně jednoduché. Pokud jsme ale na místě, kde je břeh příkrý (např. kraj bazénu, skalisko, betonová zeď apod.), ale ne příliš vysoko nad hladinou, můžeme využít účinný způsob, při kterém použijeme minimální množství síly, a přesto tonoucího z vody vytáhneme: Zachránce položí tonoucího oběma pažemi na břeh. Vyleze na břeh (tonoucího stále přidržuje za paže, aby nespadol zpět do vody) a chytí svými rukama ruce tonoucího tak, aby paže zachránce nebo paže tonoucího byly zkřížené (pokud budou zkřížené oboje paže nebo naopak žádné, nebude vytažení účinné). Varianta, kdy jsou překřížené paže zachránce se považuje za snazší na manipulaci. Zachránce provede několik hmitů v kolenou a rozhoupe tonoucího nahoru a dolů. Když je tonoucí dostatečně rozhoupaný, provede zachránce větší švih, ve vzduchu tonoucího otočí a posadí ho na břeh. Zachránce tonoucího opatrně položí na zem (pokud by jej zachránce pustil, mohl by si tonoucí rozbít o zem hlavu nebo si jinak ublížit). Videoukázky vytažení tonoucího z vody lze nalézt na internetu (např. Kubíková a kol., 2007).



Při práci s dětmi je důležité zdůraznit, že není potřeba, aby samy děti zachraňovaly tonoucího ve vodě, ale že je velmi důležité, aby zavolaly na pomoc plavčíka, dospělého nebo rychlou záchrannou službu.

8

Závěrem

Studijní opora *Plavání – studijní materiál oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy* přináší základní teoretické i praktické informace o vzdělávacím obsahu předmětů zaměřených na výuku plavání pro budoucí učitele základní školy. Text je určen především pro studenty oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Pedagogické fakultě Masarykovy univerzity v Brně, ale přáním autorů předloženého výukového materiálu je, aby se stal inspirací a cennou pomůckou také pro stávající učitele základních škol. Doufáme, že se nám díky této publikaci podaří dosáhnout zkvalitnění výuky budoucích učitelů v daném oboru a zpestření výuky plavání dětí mladšího školního věku. Dovolujeme si poděkovat všem kolegyním a kolegům za pomoc, náměty a laskavou spolupráci při tvorbě této publikace. Předem také děkujeme všem čtenářům a uživatelům tohoto metodického materiálu za případné připomínky nebo náměty.

S úctou autoři.

9

Seznam literatury a užitých zdrojů

Tištěné zdroje

1. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika plavání*. Přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1987.
3. BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Plavání: zdokonalovací plavecká výuka*. Praha: NS Svoboda, 1998.
4. ČECHOVSKÁ, Irena. *Plavání dětí s rodiči: výuka kojenců, batolat a předškolních dětí do 6 let. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2007. Děti a sport. ISBN 978-80-247-1635-0.
5. ČECHOVSKÁ, Irena, JURÁK, Daniel, POKORNÁ, Jitka. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
6. ČECHOVSKÁ, Irena, MILER, Tomáš. *Plavání. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
7. ČERNUŠÁK, Vladimír, HOCH, Miloslav. *Plavání: učebnice pro vysoké školy. 3. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. Učebnice pro vysoké školy.
8. ČUŘÍKOVÁ, Lada. *Vodní sporty a zábavné formy plavání: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-114-6.
9. GIEHRL, Josef, HAHN, Michael. *Plavání. České vyd.* České Budějovice: Kopp, 2000. Průvodce sportem. ISBN 80-7232-126-9.
10. HOCH, Miloslav, ČERNUŠÁK, Vladimír. *Plavání: vysokoškolská učebnice*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1968. Učebnice pro vysoké školy.
11. LAUGHLIN, Terry. *Plavání: Total Immersion*. Praha: Mladá fronta, 2013. ISBN 978-80-204-3142-4.
12. MCLEOD, Ian. *Plavání – anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0576-4.
13. MOTYČKA, Jaroslav. *Teorie a didaktika plavání*. Brno: Masarykova univerzita, 1991. ISBN 80-210-0286-7.
14. PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.
15. RESCH, Johann, KUNTNER, Erich. *Jak se neutopit: učíme se plavat hrou a vesele: [učebnice pro základní školy]*. Olomouc: Hanex, 1997. ISBN 80-85783-18-5.
16. ROZTOČIL, Tomáš, ŠVEC, Jiří. *Technika a didaktika plavání: (učební texty pro posluchače oboru tělesná výchova)*. Hradec Králové: Gaudeamus, 1996. ISBN 80-7041-613-0.
17. ŠVEC, Jiří. *Plavání na základní škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1981.

Elektronické zdroje

1. JANOŠKOVÁ, H., ŠERÁKOVÁ, H., MUŽÍK, V. *Zdravotně preventivní pohybové aktivity* [online]. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2018 [cit. 2018-06-19]. Elportál. Dostupné z: <http://is.muni.cz/elportal/?id=1402925>. ISBN 978-80-210-8890-0, 978-80-210-8891-7 (epub). ISSN 1802-128X.
2. KUBÍKOVÁ, Z., SEBERA, M., ZAORAL, P., NOVOTNÝ, M., *První pomoc ve školských zařízeních*. [online] Brno. FSpS MU. 2007. [cit. 2018-03-05]. Dostupný z: https://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js08/prvni_pomoc/index.html
3. KUNST, T., LEHOČKÝ, J., ČECHOVSKÁ, I. *Role pomůcek v plavecké výuce*. In POKORNÁ, J. (Ed.) *Problematika plavání a plaveckých sportů V. Praha: UK FTVS, 2008. s. 51-53. ISBN 978-80-86317-58-8. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version16_role_pomucek_v_plavecke_vyuc.pdf*
4. *Pravidla plavání*. [online]. Praha. 2010. 22 s. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <http://www.czechswimming.cz/index.php/rozhodci/pravidla>
5. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha. MŠMT, 2017. 142 s. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>
6. *Standardy pro základní vzdělávání. Tělesná výchova*. [online]. Praha. MŠMT, 2013. 37 s. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: <https://digifolio.rvp.cz/artefact/file/download.php?file=67504&view=9832>
7. *Úplný výpis informací o předmětu plavání a bruslení. ZS1BP_TVPB*. [online] Brno.: PdF MU. 2018. [cit. 2018-03-05]. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/predmety/uplny_vypis?fakulta=1441;obdobi=6923;-zuv=907322
8. VAJDA, P., STRAŠILOVÁ, K., HLAVOŇOVÁ, D. *Příklady využití pomůcek v plaveckém výcviku dětí a začátečníků*. Brno. FSpS MU, 2017. ISBN 978-80-210-8902-0. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/js17/plavani_pomucky/web/pages/03-druhy_pomucek.html
9. VLČEK, P., PELCOVÁ, V., BODIŠOVÁ, D., MLNAŘÍKOVÁ, E. *Vodní pohybové pohádky nejen pro předškoláky*. Brno. PdF MU, 2016. 46 s. ISBN 978-80-210-8413-1. Dostupné z: https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/pedf/ps16/vodni_pohadky/web/index.html



PLAVÁNÍ

**Studijní materiál oboru
Učitelství pro 1. stupeň
základní školy**

PhD. Mgr. Petr Vlček, Ph.D.
Mgr. Hana Šeráková, Ph.D.
Mgr. Tereza Rychnovská

Vydala Masarykova univerzita,
Žerotínovo nám. 617/9, 601 77 Brno
1., elektronické vydání, 2018

ISBN 978-80-210-9089-7

„Kolektiv autorů předkládá metodický materiál výuky plavání, který je primárně určen jako studijní opora pro studenty oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy. Po obsahové i formální stránce zpracovaná publikace splňuje všechny náležitosti, které jsou na tento typ práce kladeny.

Uvedení do problematiky výuky plavání dětí mladšího školního věku poskytli autoři v teoretické části práce v kapitolách 1–6 vhodné zvoleným výčtem odborné literatury, kurikulárních dokumentů, vybraných pravidel plavání, základních plaveckých dovedností, vhodných plaveckých pomůcek a hlavních rozdílů ve výuce plavání dětí a dospělých. V praktické části práce (7. kapitola) jsou zpracovány modelové lekce výuky plavání, tak aby korespondovaly s obsahovou náplní a došlo k naplnění cílů a výstupů z učení předmětu Plavání a bruslení zmíněného studijního oboru. Jednotlivé praktické postupy jsou navrženy tak, aby děti zábavnou a hravou formou získaly základní plavecké dovednosti a dále pak i základy plaveckých způsobů. Jde o ucelený sborník základních postupů ve výuce plavání dětí mladšího školního věku. Kladně hodnotím zařazení podkapitoly „Plavání v oblečení, dopomoc unavenému plavci a záchrana tonoucího“. Na zvážení autorů nechám, zda by nebylo vhodné doplnit alespoň zmínku o možnosti výuky plavání dětí v hluboké vodě a možných výhodách, nevýhodách a rizicích takovéto formy výuky. Rovněž bych se přikláněla v praktické části zdůraznit nejčastější chyby u jednotlivých plaveckých způsobů.

Celkově považuji publikaci za velice vhodně napsanou s vysokou praktickou využitelností pro studenty oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy i pro již stávající pedagogické pracovníky.“

Mgr. Dita Hlavoňová, Ph.D.
Fakulta sportovních studií, MU



„Přednostmi těchto skript je jejich přehlednost, praktičnost a výstižnost, doplněná fotografiemi ilustrujícími jednotlivé činnosti. Přináší základní teoretické i praktické informace o vzdělávacím obsahu předmětů zaměřených na výuku plavání.

Celkově lze tuto studii Plavání – Studijní materiál oboru Učitelství pro 1. stupeň základní školy hodnotit jako velmi přínosnou, metodicky dobře zpracovanou, obsahově i formálně kvalitní. Může tvořit významnou oporu pro budoucí i stávající učitele zabývajících se vzděláváním v oblasti tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.“

Ing. Věra Levíčková,
Základní škola Šlapanice