**PLAVECKÁ VÝUKA**

Organizovaná plavecká výuka je realizována v rámci školní tělesné výchovy, popř. ve specializovaných institucích, plaveckých školách.  
Jedním ze zásadních úkolů plavecké výuky je odstraňování plavecké negramotnosti v populaci a tedy preventivní působení proti utonutí osob. Ročně v ČR utone cca 200−300 osob, z toho mnohem více mužů než žen.  
Plavecká výuka a plavecké školy u nás mají dlouholetou a unikátní tradici. Na rozpracování teorie a metodiky i na praktické realizaci základní plavecké výuky v masovém měřítku měl zásadní zásluhu pedagog Miloslav Hoch. Byl prvním metodikem Svazu plaveckých sportů a jako jeden z prvních u nás se zabýval i problematikou plavání kojenců a batolat.  
Systematický přístup k plavecké výuce má svůj základ v 60. letech 20. století. V 70. letech byla prosazena výuka základního plavání jako jednoho z nosných programů celé domácí tělovýchovy. Plavecký svaz zorganizoval napojení plaveckých škol (dříve středisek základního, zdokonalovacího a branného plavání) na školské orgány prostřednictvím MŠMT. Tím byly vytvořeny podmínky absolvování základního plaveckého výcviku pro všechny děti..

V roce 1992 se sešla ustavující valná hromada Asociace plaveckých škol ČR. APŠ se stala organizací s právní subjektivitou. V roce 2017 se na základě vyhlášky MŠMT stala plavecká výuka povinou. Školní vzdělávací program vydává ředitel školy (školského zařízení). Výuku plavání lze uskutečňovat v souladu se ŠVP, ve dvou zpravidla po sobě následujících ročnících prvního stupně v rozsahu nejméně 20 vyučovacích hodin během jednoho ročníku. V současné době mohou dle právních výkladů MŠMT ČR výuku plavání zajišťovat: plavecké školy jako školská účelová zařízení zapsaná podle Školského zákona do školského rejstříku; jiné subjekty ve školském rejstříku nezapsané, tedy např. fyzická nebo právnická osoba provozující volnou živnost „Výroba, obchod a služby neuvedené v přílohách 1– 3“ Živnostenského zákona; právnické osoby, které vykonávají činnost školy, mohou poskytovat výuku plavání v rámci své hlavní nebo doplňkové činnosti (např. pedagogičtí pracovníci s patřičnou aprobací).

**DIDAKTICKÉ ASPEKTY PLAVECKÉ VÝUKY**

Plavecká výuka je součástí tělesné výchovy. Jako taková respektuje obecné didaktické zákonitosti. Z charakteru plavecké výuky pak vyplývají různá specifika, která popisujeme níže.

V rámci výchovně-vzdělávacího (edukačního) procesu rozlišujeme tyto hlavní činitele:   
 - edukant (žák, student, sportovec…),  
 - edukátor (učitel, cvičitel, instruktor, trenér…),   
 - projekt (kurikulum), tj. cíle výuky, učivo, organizační formy, didaktické formy, didaktické styly,   
 didaktické zásady, metodické postupy, tréninkové plány apod.,   
 - podmínky (vnější, vnitřní).

**Organizační formy v plavání**

Organizační formou je myšlen relativně stálý systém souvislostí edukačního procesu vyznačující se uspořádáním podmínek především z hlediska obsahu, místa a času.   
Základní organizační formou v plavecké výuce je vyučovací (cvičební) jednotka v délce 45 minut. S ohledem na teplotu vody a věk dětí lze vyučovací jednotku krátit. Počty lekcí u placených kurzů vycházejí z technických, organizačních a finančních možností a podmínek (plaveckých) škol.   
V rámci školních vzdělávacích programů by měl být efektivní počet lekcí stanoven na 20 v každém ze dvou po sobě následujících ročnících.   
Co se týká počtu dětí v jednotce u povinné plavecké výuky by na jednoho cvičitele mělo v jednom družstvu připadat maximálně 10 neplavců nebo 15 plavců.

**Struktura plavecké cvičební jednotky**

Formální zpracování jednotky má základ ve výukovém plánu. Tento plán by měl obsahovat cíl výuky, metody a základní časový postup. Aby výuka směřovala k vytčenému cíli, musí každá cvičební jednotka svým obsahem navazovat na jednotku předcházející a musí být zároveň přípravou pro jednotku následující.  
Struktura plavecké cvičební jednotky se v zásadě neliší od klasické struktury běžné vyučovací jednotky tělesné výchovy.  
Specifika jsou především obsahová  
V plavecké výuce na základních a středních školách je schéma shodné s klasickou stavbou hodiny: - - *úvodní část* – nástup, kontrola hygienických požadavků, prezence, seznámení s cílem a s programem hodiny, organizační pokyny (bezpečnost), motivace, dynamické rozcvičení na suchu, popř. protahovací a uvolňovací cvičení;  
- *průpravná část* – rozplavání ve vodě (délka dle stupně připravenosti žáků a náplně výuky), hry ve vodě, skoky a pády, plavecká průprava – prvkové plavání (nohy, paže), průpravná cvičení pro hlavní část, herní činnosti zaměřené na jednotlivé plavecké pohybové dovednosti;   
- *hlavní část* – zejména zde je plněn hlavní cíl jednotky; opakování probraného učiva v různých formách a způsobech (plavání s použitím různých pomůcek, soutěživé prvky apod.), nácvik nových prvků na suchu i ve vodě, spojování prvků v celek, zdokonalování techniky, rozvoj pohybových schopností (např. kondiční plavání);  
- *závěrečná část* – různé hry, vodní pólo, vodní žíněnky, skoky a pády do vody, potápění apod., popř. samostatná činnost, dále vyplavání (zklidnění organismu), nástup, zhodnocení, pochvaly, nedostatky, nástin činnosti v další lekci.   
Pokud se výuka odehrává formou dvouhodinovek, je třeba adekvátně prodloužit průpravnou, hlavní i závěrečnou část. Vhodné je pak zařazení malé hygienické přestávky (5−7 min) v průběhu hlavní části.

**Písemná příprava na plaveckou cvičební jednotku**

Písemná příprava hraje důležitou roli především u začínajících učitelů a cvičitelů.   
Tím, že si cvičitel dopředu vypracovává písemný postup v hodině, dostává se mu do podvědomí. Potom stačí si podle přípravy nachystat pomůcky a postup v hodině zopakovat.   
Rozhodně nepůsobí profesionálně, pokud cvičitel drží při výuce přípravu v ruce. Kromě toho si znesnadňuje předvádění ukázek na suchu. Z praktického hlediska je vhodné psát přípravu tak, aby nezabrala více než dvě strany formátu A4, a nevytvářet tudíž text příliš podrobný. List papíru s přípravou by pak měl být vložen do folie či do průhledné složky, aby bylo zamezeno jeho rozmočení ve vlhkém prostředí plaveckého bazénu.

**Didaktické formy**

Didaktická forma je charakterizována jako relativně stálé vnitřní uspořádání výchovně vzdělávacího procesu z hlediska interakce subjektu a objektu.

Základní didaktické formy jsou tyto:

- hromadná  
 - skupinová   
 - dvojic   
 - individuální

přičemž všechny lze využívat ve variantě paralelní (současné) i frontální (postupné), popř. v kombinaci (varianta, kdy se postupně zapojují do cvičení skupinky žáků ve „vlnách“ za sebou).   
Výběr konkrétní didaktické formy vychází především z cílů výuky, dále z použitých vyučovacích metod, obsahu výuky, dovednostní úrovně edukantů, možností a velikosti výukového prostoru apod. Jako specifické didaktické formy jsou v tělesné výchově označovány kruhový provoz, variabilní provoz a doplňková cvičení. V plavecké výuce můžeme blíže využívat zejména doplňkových cvičení, tedy např. zařazení nespecifické pohybové činnosti s cílem zvýšení tělesného zatížení.

**Didaktické (vyučovací) postupy**

Vyučovací postupy patří k základním strategiím edukačního procesu. Obecně je vyučovací postup tvořen řadou přesně formulovaných dílčích cílů, které určují, co má být řešeno.  
V tělesné výchově jde o konkrétní uspořádání jednotlivých dílčích edukačních činností se záměrem efektivního nácviku pohybových dovedností.  
Patrně není možné přesně určit, který z postupů (a která metoda) je pro nácvik nové pohybové dovednosti nejlepší. Vždy však musíme brát v úvahu věk žáka, mentální předpoklady, úroveň motorické docility (učenlivosti), fond již získaných dovedností, motivaci a další složky, které je třeba důkladně promyslet před výběrem vyučovacího postupu a před započetím samotného nácviku.

**Komplexní postup**

Komplexní postup spočívá v nácviku pohybového aktu v jeho konečné podobě (metoda učení v celku). Využívá se především u jednodušších pohybů a zejména u mladších dětí, které ještě nejsou schopny dostatečné myšlenkové abstrakce a představy dílčího pohybu. Důraz je kladen na „hrubé“ zvládnutí pohybu a teprve po jeho dokonalém osvojení dochází ke zpřesňování detailů. Komplexní postup může být vhodně uplatněn např. pro nácvik plaveckých způsobů znak a kraul. Variantou je tzv. „skeletní“ postup, který seznamuje žáka se strukturou celého pohybového celku a teprve potom následuje procvičování jednotlivých prvků. Postupně se přidává zaměřenost na jemnější detaily a celá dovednost se tak zpřesňuje.

**Analyticko-syntetický postup**

Analyticko-syntetický postup (též smíšený postup, metoda učení po částech) je v plavecké výuce **nejvyužívanějš**í. Spočívá v rozložení cílové pohybové struktury na jednotlivé dílčí prvky, které se nacvičují samostatně (paže, nohy, dýchání) a teprve po jejich dokonalém zvládnutí dochází k syntéze celkového pohybu, tedy souhry pohybů horních a dolních končetin s dýcháním. Tento postup může být doporučen při nácviku plaveckých způsobů prsa a motýlek. Je ovšem důležité si uvědomit, že celek je kvalitativně odlišná struktura než pouhý součet jeho jednotlivých částí. Příliš dlouhé setrvávání u nácviku jednotlivých prvků tudíž není vhodné.

**Induktivní postup**   
  
Induktivní vyučovací postup je charakterizován přechodem od individuálního provedení jednotlivých faktů k obecným závěrům a k optimálnímu provedení. Dominujícím činitelem v průběhu učení je žák. Induktivní postup je nejvíce používán v problémově či kreativně orientovaném vyučování. Podmínkou je určitá samostatnost žáků, návyk na činnost ve dvojicích a na spolupráci ve skupinách. Může jít např. o samostatné řešení vytčených problémů. Žáci sami hledají, zkoušejí a srovnávají různé varianty splnění pohybového úkolu a z nalezených řešení volí ta nejvhodnější. Induktivní postup lze využít pro nácvik prvního plaveckého způsobu, neboť tento postup vede rychleji a precizněji k pohybové zkušenosti a rozvíjí základní obrysy koordinačních předpokladů pro další plavecké způsoby.

**Deduktivní vyučovací postup**   
  
Deduktivní postup znamená přístup k učivu, činnosti učitele, činnosti žáků i podmínkám charakterizovaný přechodem od obecně uznávaného, optimálního, nejlepšího provedení k individuálnímu provedení, individuální technice, stylovému provedení. Dominujícím činitelem je učitel, i když aktivita žáků je nezbytnou podmínkou. Po zvládnutí nácviku prvního plaveckého způsobu induktivním postupem mohou být další plavecké způsoby osvojovány deduktivně. Induktivní postup usnadňuje přechod k následujícímu učení deduktivními postupy, které jsou dostačující k zvládnutí všeobecných i speciálních pohybových dovedností při zachování potřebného učebního tempa.

**Didaktické (vyučovací) metody**

Didaktickou (vyučovací) metodou je myšleno záměrné, plánovité uspořádání učiva, činnosti učitele a žáka tak, aby vzhledem ke spolupůsobícím podmínkám byl co nejefektivněji dosažen cíl vyučování. Přehled didaktických metod vycházejících z obecného postupu při osvojování pohybových dovedností a využitelných při plavecké výuce zobrazuje tabulka

Motivační - slouží k tomu, aby byli žáci především vnitřně motivování k činnosti, ztotožněni s   
 cíli a úkoly výuky; využití pobídek/nabídek (tzv. incentiv) apod.

Expoziční - využívají se k představení činnosti, vyžadují kognitivní činnost žáka; metoda   
 popisu, výkladu, vysvětlení, demonstrace aj.

Fixační - metody nácviku/výcviku (nácvik dovedností, rozvoj schopností); metoda imitační,   
 pasivního vedení pohybu, ideomotorická, mnohonásobného opakování aj.

Kontrolní/ diagnostické - jsou nezbytné pro kontrolu účinnosti a úspěšnosti edukačního   
 procesu, z časového hlediska rozlišujeme diagnostiku vstupní, průběžnou a finální;   
 metody měření a škálování apod.

Výchovné - jejich aplikace přirozeně vyplývá z tělovýchovného procesu; metoda   
 odměn/trestů, přesvědčování, kladení požadavků, vlastního příkladu, kooperativní   
 metody apod.

**Didaktické zásady**

Mezi hlavní didaktické zásady respektované v plavecké výuce patří zásada systematičnosti, přiměřenosti, aktivity, názornosti a trvanlivosti.   
Obsah učiva je třeba edukantům předkládat systematicky a v návaznosti, postupovat od jednodušších cvičení k složitějším a respektovat individuální tempo učení. Výběr aktivit by měl být adekvátní tělesným (pohybovým) a mentálním předpokladům žáků. Plavecká výuka vyžaduje především vlastní aktivitu přímo ve vodě, proto se cvičení na suchu omezuje pouze na dobu nezbytně nutnou. Důležitou podmínkou vytvoření správné pohybové představy jsou názorné ukázky, které mohou být přímé (např. ukázka cvičitele nebo žáka) či nepřímé (např. výuková tabule, videozáznam). Pokud nácvik probíhá dle didaktických zásad a s dostatečnou vnější i vnitřní aktivitou žáků, výsledkem je dlouhodobá retence naučeného a výuku lze tudíž považovat z tohoto pohledu za úspěšnou.

**Didaktické styly**

Termín didaktický styl vyjadřuje postoje učitele a žáků k vybranému učebnímu modelu, interakci učitele s žáky, dominanci v rozhodování a řízení výchovně vzdělávacího procesu, vždy s ohledem na cíl vyučování. Didaktické styly představují uspořádání proměnných řídící činnosti učitele a činnosti žáka s ohledem na dosahování specifických výchovně vzdělávacích cílů.

Spektrum zahrnuje **devět základních stylů**. Jednotlivé styly jsou komplementární, tedy vzájemně se doplňující.   
V abecedním pořadí stylů (A až I) se mění role, aktivita, interakce, zodpovědnost učitele i žáků v procesu vyučování a učení:   
 - styl A – příkazový, charakterizovaný direktivním řízením učitele;   
 - styl B – praktický, dílčí rozhodnutí jsou přenesena na žáka (volba tempa cvičení, místa   
 cvičení a podobně);   
 - styl C – reciproční, na žáka se záměrně přesunuje rozhodování o korekci a zpětné   
 informaci (poskytování zpětné vazby), pracuje se většinou ve dvojicích; - styl D – se sebehodnocením, žák je veden k autokorekci, využívá úkolových karet či   
 metodických listů;   
 - styl E – s nabídkou, učitel určuje učivo, žák volí obtížnost;   
 - styl F – s řízeným objevováním, učitel vede žáka k samostatnému objevování techniky a   
 metodiky nácviku;  
- styl G – se samostatným objevováním, žáci skupinově či samostatně hledají efektivní řešení   
 problémových situací při konzultaci s učitelem;   
- styl H – s autonomním rozhodováním žáka o učivu, žák si sám zvolí problém a hledá řešení; - styl I – s autonomním rozhodováním žáka o volbě stylu, je vyvrcholením volby programu i   
 způsobu řešení. Tzv. kognitivní práh od sebe odděluje dvě odlišné   
 skupiny didaktických stylů: zatímco styly A–E jsou zaměřeny na reprodukci úkolů (učiva), tedy na opakování známého, ve stylech F–I jde o objevování neznámého, učivo je proměnlivé. Do učení zde vstupují žákovy myšlenkové procesy a projevuje se tvořivost.   
**Pro plaveckou výuku** jsou vhodné didaktické styly A (má výhodu okamžitého zapojení všech žáků do výuky, např. při rozplavání), C (jeden žák předvádí nacvičovaný plavecký způsob, druhý mu podává zpětnou vazbu a koriguje jej), E (např. při rozvoji plavecké vytrvalosti si žáci mohou zvolit různé metody dle svého uvážení), F (např. při využívání kreativních učebních postupů).