



**FAKULTA TELESNEJ
VÝCHOVY A ŠPORTU**

Univerzita Komenského
v Bratislave

POTREBA INOVÁCIE ZÁKLADNÉHO A ZDOKONAĽOVACIEHO
PLAVECKÉHO VÝCVIKU ŽIAKOV PRVÉHO STUPŇA
NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

ZÁVEREČNÁ PRÁCA

(školenie trénerov II. kvalifikačného stupňa - plávanie)

2023

Branislav Hakel

O B S A H

1. ÚVOD	3
2. ZÁKLADNÉ POJMY V PLÁVANÍ	5
3. PREHĽAD POZNATKOV	8
3.1 HISTÓRIA PLÁVANIA NA SLOVENSKU	8
3.2.1 Plávanie na Slovensku do roku 1848	8
3.2.2 Plávanie na Slovensku v období národnostnej totality (1848-1918)	9
3.2.3 Plávanie na Slovensku v Československej republike (1918-1939)	10
3.2.4 Plávanie na Slovensku v období vojnovnej Slovenskej republiky (1939-1945)..	13
3.2.5 Plávanie na Slovensku v období obmedzenej demokracie (1945-1948)	15
3.2.6 Plávanie na Slovensku v období komunistickej totality (1948-1989)	15
3.2.7 Plávanie na Slovensku v období po páde komunizmu a v samostatnej Slovenskej republike (1990 až súčasnosť)	18
4. SMERNICA MINISTERSTVA ŠKOLSTVA SSR Z ROKU 1979	19
5. SMERNICA MINISTERSTVA ŠKOLSTVA SR Z ROKU 2009	23
6. VÝZNAM PLÁVANIA DETÍ	26
6.1 VPLYV PLÁVANIA NA DETSKÝ ORGANIZMUS	27
6.2 VÝZNAM PLÁVANIA PRE DETI ZO ZDRAVOTNÉHO HĽADISKA	28
7. ZÁKLADNÉ PLÁVANIE – VÝUČBA V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH	31
7.1 ZÁKLADNÁ ETAPA PLAVECKÉHO NÁCVIKU	32
8. DIDAKTIKA PLÁVANIA	35
8.1 ZÁKLADNÉ ČINITELE DIDAKTIKY PLÁVANIA	35
8.2 DIDAKTIKA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV	36
8.3 PLAVECKÉ POMÔCKY	39
8.4 VYUČOVACIE METÓDY	40
8.5 DIDAKTICKÉ POSTUPY A DIDAKTICKÉ FORMY	40
9. ZÁSADY VYUČOVANIA PLÁVANIA	42
9.1 BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA – DESATORO MALÉHO PLAVCA	43
10. ZDOKONAĽOVACIA ETAPA PLAVECKÉHO VÝCVIKU	46
11. POTREBA INOVÁCIE ZÁKLADNÉHO A ZDOKONAĽOVACIEHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU ŽIAKOV PRVÉHO STUPŇA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH	49
12. ZÁVER	51
13. OBRÁZKOVÁ PRÍLOHA	53
14. POUŽITÁ A ROZŠIRUJÚCA LITERATÚRA	61

1. ÚVOD

V úvode mojej záverečnej trénerskej práce sa v krátkosti budem zaoberať históriou plávania, v prehľade poznatkov ju však viac rozvediem, nakoľko v poznaní minulosti vieme nastaviť budúcnosť. Kto nepozná minulosť, nepochopí budúcnosť (Thomas Mann).

Evolúcia človeka a spoločnosti v mojej plaveckej téme úzko súvisí s rôznymi obdobiami, ktoré nám dotvárajú ucelený obraz, mozaiku pochopenia potreby inovácie základného a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku žiakov prvého stupňa na základných školách a preto považujem za potrebné aspoň stručne zhrnúť tie najdôležitejšie fakty.

S plávaním, ako so základnou lokomočnou činnosťou človeka, sa stretávame už v praveku. Už v tomto období patrilo k základným životným zručnostiam, podobne ako chôdza, beh, lezenie, chytanie a hádzanie. Všetky spoločne zabezpečovali existenciu človeka v boji o prežitie s prírodou a nepriateľom. Veľký rozmach telesnej výchovy nastal v staroveku a najväčší v Grécku. Plávanie bolo považované za jeden z najdôležitejších vyučovacích predmetov v gymnáziách. Každý kto nevedel čítať a plávať sa považoval za nevzdelanca. Grécky spôsob výchovy sa neskôr preniesol aj do Ríma. Z Rímskeho obdobia sa nachádzajú po celej Európe pozostatky prepychových kúpeľov s bazénmi a teplou vodou. Stredovek priniesol úpadok telesnej výchovy. Zásluhu na tom mala kresťanská ideológia, ktorá zakazovala akúkoľvek starostlivosť o ľudské telo. Ľudské telo sa stalo nástrojom diabla a tak sa s ním aj zaobchádzalo. Podľa sv. Hieronýma (r. 450) „čistá pokožka ukazovala na špinavú dušu“. Začiatok stredoveku bol tak poznačený špinou a morovými epidémiami. Jedine jednoduchý ľud porušoval náboženské dogmy a hľadal osvieženie v rybníkoch a riekach. Iná však bola situácia pri výchove rytierov, opory šľachty, ktorí si plávanie zaradili medzi svojich „sedem rytierskych cností“. Až humanisti, návratom k antickej kultúre, vyzdvihli telesnú výchovu a s ňou aj plávanie späť na miesto vo výchove, ktoré jej zaslúžene patrí. V období humanizmu bola napísaná prvá učebnica plávania (M. Wynmann, r. 1538). Propagátorom plávania bol aj J. A. Komenský, ktorý vo svojom diele „Orbis pictus“, pod heslom „plávanie“ zobrazil rôzne spôsoby prekonávania vodných tokov človekom. Zásadný obrat vo vzťahu k plávaniu nastal až v novoveku, kde v záujme rozvoja vzdelanosti zakladajú filantropisti výchovné ústavy, na ktorých sa okrem iných náukových predmetov vyučovala mládež aj v plávaní.

Pri spracovávaní mojej práce som si podrobne preštudoval históriu plávania na Slovensku.

Obdobie do roku 1848, obdobia národnostnej totality (1848 – 1918), Československej republiky (1918 – 1939), vojnovkej Slovenskej republiky (1939 – 1945), obmedzenej demokracie (1945 – 1948), komunistickej totality (1948 – 1989), po páde komunizmu a v samostatnej Slovenskej republike (1990 až súčasnosť). Problematiku plávania a inovácie som poňal v prepojení dvoch hlavných smerov, športového alebo aj inak, klubového plávania a základného a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku ako súčasť povinného vyučovania telesnej výchovy na základných školách.

2. ZÁKLADNÉ POJMY V PLÁVANÍ

Plávanie – je motorickým učením osvojená pohybová zručnosť správne a úsporne riešiť pohybovú úlohu vo vodnom prostredí. Je to komplex cyklických vo vode koordinovaných pohybov umožňujúcich udržať sa a pohybovať sa na hladine vody i pod vodou (Macejková et al. 2005).

Plavec na úrovni bežnej populácie – za plavca sa považuje jedinec, ktorý bez známok vyčerpania súvisle a bezpečne zapláva 200m, vie skočiť do hlbkej vody, vie plávať pod vodou a ovláda ďalšie plavecké zručnosti.

Plavecká spôsobilosť (Jursík, 1995) – určitá úroveň plaveckého výkonu charakteristická pre základné plávanie, ovplyvnená predpokladmi na plávanie a vzťahom k vodnému prostrediu. Je to miera osvojenia si plaveckého pohybového návyku.

Plavecké zručnosti – získavajú sa v procese motorického učenia vo vodnom prostredí. Predstavujú učením osvojenú spôsobilosť na vykonanie konkrétneho pohybového prvku vo vode. Základné plavecké zručnosti sú: dýchanie, vznášanie a splývanie, skok do vody, orientácia vo vodnom prostredí, jednoduché lokomočné pohyby vo vode.

Pocit na vodu – je to vysoko vyvinuté komplexné kinestetické vnímanie odporu vodného prostredia, ktoré spočíva na pocitoch zmyslov dotykových, svalových, teplotných a rovnováhových. Pocit na vodu sa v plaveckej technike odráža v presnosti plaveckého cyklu, v jeho rytme a v regulácii vo väzbe na intenzitu plávania, dĺžku reakcie opornej fázy a vynaloženého svalového úsilia.

Biomechanika plávania – skúma zákonitosti plaveckého pohybu v priestore a v čase (dráhu, tvar, veľkosť pohybu a uhlové zmeny), dráhu záberu pod vodou (jeho smer a dĺžku), vonkajšie sily (odpor prostredia, sila tiaže, zotrvačnosti a iné).

Hydrostatický tlak – pôsobí a smeruje kolmo na celý povrch tela a jeho veľkosť narastá s hĺbkou vody, pretože závisí od tiaže vodného stĺpca.

Hydrostatický vztlak – pôsobí proti gravitácii v centre vztlaku, geometrickom strede tela, ktoré je najčastejšie umiestnené vyššie, nad ťažiskom tela. Jeho veľkosť je daná Archimedo-
vým zákonom.

Hydrodynamika – vysvetľuje vzťahy medzi vodným prostredím a plavcom pri jeho pohybe.

Hydrodynamický vztlak – sa v základe odvodzuje od Bernoulliho princípu. Tento hovorí, že prúdenie vody pod dlaňou ruky je pomalšie ako prúdenie nad chrbtom ruky. Pod dlaňou ruky je zároveň oveľa väčší tlak. Rozdiel vo veľkosti tlakov na oboch stranách ruky spôsobuje vznik podtlaku, ktorý sa prejavuje pri pohybe ako hydrodynamický vztlak. Tento sa vyskytuje pri pohyboch, kde pozdĺžna os tela plavca alebo niektorej jeho časti zvierajú so smerom pohybu

určitý uhol (nábehový uhol).

Plavecká propulzia – (hnacia sila) závisí od vzťahu medzi veľkosťou opornej reakcie a veľkosťou vynaloženej svalovej sily a izokinetickom režime. Propulzia je založená na treťom Newtonovom zákone akcie a reakcie, ktorý môžeme zjednodušiť: keď plavec tlačí vodu smerom vzad, pohyb jeho tela sa následne zrýchli smerom vpred silou rovnakej rýchlosti. Čím lepšie sa plavec prostredníctvom plaveckej techniky vie „oprieť“ o vodu, tým lepšie môže využiť potencionálnu veľkosť záberovej sily. Plavecká propulzia ako aktívna záberová sila závisí od opornej reakcie, ktorú si každý plavec vytvára sám. Významnú propulzívnu zložku pri plávaní vytvárajú horné končatiny.

Oporná reakcia – pri záberovom cykle plavec vytvára hydrodynamický odpor na základe vztlaku a tlaku, ktorý plní funkciu opory. Hydrodynamický odpor vytvárajú pri pohybe horné a dolné končatiny, ktoré sa súčasne oň opierajú. Oporná reakcia rešpektuje hydrodynamické zákonitosti (vztlak, odpor, uhol nábehu a iné) pri výbere priestorových a časových parametrov záberového cyklu.

Technika plávania – je konkrétny spôsob riešenia pohybovej úlohy človekom, na základe jeho anatomicko – fyziologických a psychologických predpokladov v súlade s mechanickými zákonitosťami vodného prostredia platnými v priebehu plaveckého pohybu a v súlade s medzinárodnými pravidlami plávania.

Plavecký spôsob – je pravidlami vymedzený pohyb človeka vo vode. V športovom plávaní Svetová plavecká federácia World Aquatics pravidlami vymedzila 4 plavecké spôsoby: voľný spôsob, znak, prsia, motýlik. Pravidlá plávania zahŕňajú aj plaveckú disciplínu – polohové preteky (PP), v ktorej sa v individuálnej súťaži striedajú plavecké spôsoby v presne stanovenom poradí: motýlik, znak, prsia, kraul. V súťaži družstiev, v štafetách, má táto disciplína poradie: znak (pretože sa štartuje z vody), prsia, motýlik, kraul.

Plavecký štýl – je individuálne zvládnutie techniky plávania.

Plavecký krok – je vzdialenosť, ktorú plavec prepláva počas jedného záberového cyklu (zameriava sa ťažisko, stred tela, príp. temeno hlavy plavca).

Frekvencia – počet pohybových cyklov za jednu minútu v danom plaveckom spôsobe.

WORLD AQUATICS – Svetová plavecká federácia (1908) riadi a organizuje celosvetové plavecké súťaže (OH, MS, Svetový pohár) a vydáva pravidlá pre: športové, resp. bazénové plávanie, vodné pólo, synchronizované plávanie, skoky do vody, diaľkové plávanie a Masters (plavci nad 25 rokov).

LEN – Európska plavecká liga (1927) riadi a organizuje všetky plavecké súťaže v Európe, z ktorých najvýznamnejšie sú majstrovstvá Európy na dlhom a krátkom bazéne.

Dýchanie v plávaní – zaužívaná plavecká terminológia používa termíny nádych – výdych (oproti lekárske termínom vdych – výdych). Pri pohybe vo vode termín vdych evokuje vdýchnutie vody do horných dýchacích ciest, čo pri učení plávať je zavádzajúce. Dýchanie pri plávaní má rozdielny dychovo – pohybový vzorec oproti vzorcu na suchu.

Prvkové plávanie, súhra – technika plaveckých spôsobov sa skladá z techniky horných a dolných končatín, ktorá je rozdielna. Spojenie týchto prvkov sa aplikuje v súhre horných a dolných končatín a dýchania. V praxi, či už pri výučbe alebo tréningu, sa používa pojem „ruka“ v zmysle horná končatina a „noha“ v zmysle dolná končatina. Pri nácviku techniky sa využíva prvkové plávanie, plávanie len hornými alebo dolnými končatinami (len rukami alebo len nohami) rozdielnymi plaveckými spôsobmi. Plávanie súhrou predstavuje celý plavecký spôsob včítane dýchania.

3 PREHLAD POZNATKOV

3.1 HISTÓRIA PLÁVANIA NA SLOVENSKU

3.2.1 Plávanie na Slovensku do roku 1848

Na tomto mieste podám krátku informáciu o plávaní na území súčasného Slovenska do roku 1848. Pohyb vo vodnom prostredí bol často nevyhnutnou otázkou prežitia či zaobstarania obživy starých Slovanov po ich príchode na naše súčasné územie v 5. storočí. Absencia písma starých Slovanov na našom území spôsobila, že prvé údaje o ich spôsobe života a iných skutočnostiach máme z pera neslovanských vzdelancov, ktorí prechádzali našim územím často ako vyslanci z východu do krajín vyspelejšej západnej Európy. Zmienky o plávaní v tomto slova zmysle síce absentujú, ale poznámky o pltníctve či rybolove (Perútka, J. et al., 1988, 21, resp. Perútka, J. & J. Grexa, 1995, 6) nepriamo poukazujú na potrebu ovládania pohybu vo vodnom prostredí. Archeológia tiež pomohla k objasneniu niektorých skutočností v oblasti plávania, keď na území súčasného Slovenska v údolí rieky Morava boli nájdené artefakty ako napr. člny vyrobené z jedného kusu dreva (Dvořák, P., 1976, 228), ktoré nepriamo poukazujú na nutnosť plávania najmä v súvislosti s rybolovom. Plávanie bolo súčasťou rytierskej kultúry na území Slovenska. V tomto, v období vrcholného stredoveku jedinom kodifikovanom systéme telesnej prípravy zohrávalo jednu z dôležitých úloh a to aj napriek skutočnosti, že turnaje boli vyvrcholením prípravy a najsledovanejším prvkom. Ako uvádzajú Perútka a Grexa (1995), plávanie nebolo síce veľmi rozšírené, ale doklady o ňom sú napr. z 11. storočia, keď istý Zothmund podplával lode nemeckého cisára Henricha III, navrátil ich a spôsobil odchod nemeckých vojsk. Slovenské stredoveké mestá mali síce svoje kúpele a cechové hry, ale detailnejšie informácie o plávaní absentujú. Treba však spomenúť, že Bratislava bola už v 13. storočí mestom dobrých plavcov – boli združení v cechu Sv. Mikuláša (Perútka a Grexa 1995). V období humanizmu a renesancie na území Slovenska vzniklo viacero prác s tematikou pohybových činností. Boli to však väčšinou lekárske spisy pojednávajúce o zdraví a jeho zachovaní, čo bol aj trend vtedajšej doby. Existuje však výnimka z pera bratislavského mestského fyzikusa (lekára, pozn. autora) Justusa Jána Torkosa (1765, nepaginované), v ktorej píše o prospešnom účinku plávania a kúpania sa v Dunaji na zdravie. V neskoršom období osvietenstva postupne silnel národnostný útlak na Slovensku zo strany Maďarov. Plávanie sa postupne vymanilo z prostredia mestských kúpeľov a začali sa organizovať plavecké výcviky vo vojenskom prostredí, na ktorých sa mohli zúčastniť i civilné osoby. Takýto kurz je zaznamenaný v roku 1820 (Pressburger Zeitung, 27.05.1828). Obdobie od príchodu Slovanov na územie súčasného Slovenska do roku 1848 je obdobím,

v ktorom evidujeme viacero zmienok o plávaní, ale tieto sú buď nepriame alebo plávanie je súčasťou niektorých iných činností nevyhnutných na zabezpečenie obživy. Rytierstvo malo v náplni činností plávanie. Keďže detailnejšie záznamy nie sú k dispozícii, obmedzili sme sa len na prezentáciu dostupných informácií. Humanisti písali o plávaní, ale v kontexte humanizmu na území súčasného Slovenska treba konštatovať, že bolo súčasťou zdravotníctva. Obdobie osvietenstva zaznamenalo plávanie už aj v podobe jeho výučby, čo je predpoklad, že v nasledujúcom období bude plávanie zohrávať dôležitejšiu úlohu v celkovom spektre pohybových činností.

3.2.2 Plávanie na Slovensku v období národnostnej totality (1848-1918)

Obdobie rokov 1848 až 1918 charakterizujeme ako obdobie národnostnej totality spojenej s maďarizáciou, teda násilným vnucovaním maďarského jazyka a maďarskej kultúry nemaďarským národom v Uhorsku, čo sa týkalo aj Slovákov a územia súčasného Slovenska. V tomto období sa začal aj spolkový život v rámci rodiacich sa telovýchovných organizácií a športových klubov a plávanie tu malo svoje postavenie. Treba však konštatovať, že slovenské kluby a spolky vzniknúť nemohli a vzniknulé maďarské kluby a spolky boli na území Slovenska výlučne jedným z nástrojov maďarizácie. Ďalej, na území Čech mohli vzniknúť české kluby a spolky, čo poukazuje na slabší germanizačný tlak v Čechách v porovnaní s maďarizačným tlakom na Slovensku. Maďarizácia, ktorá bola v Uhorsku oveľa tvrdšia ako germanizácia v Rakúsku, nedovolila, aby sa na Slovensku vytvárali športové kluby a spolky na slovenskej národnostnej báze (Perútka, 1980).

Na Slovensku, podobne ako v celom Rakúsko-Uhorsku, sa začal šport šíriť koncom 19. storočia. Kolískou športového plávania bola v tom čase najvyspelejšia krajina sveta - Anglicko (Hoch a Čermušák, 1978). Prvý športový klub na území Slovenska bol maďarský Pozsonyi Hajós Egylet – PHE – Bratislavský veslársky klub, založený 5. februára 1862. Dobrá poloha Bratislavy medzi Viedňou a Budapešťou mala vplyv aj na dobré kontakty s plavcami z týchto miest. Plávanie ako šport malo len skromné začiatky. Určitý rozvoj sa zaznamenal spočiatku len v Bratislave po otvorení krytej plavárne, čo umožňovalo celoročnú plaveckú prípravu. O pretekoch sa však správy nezachovali (Jarušek, 1967). Pre plávanie je v tomto období typické, že sa stalo jednou z pohybových činností, ktoré sa na území Slovenska udomácnili a malo k dispozícii dokonca krytú plaváreň v Bratislave (Grössling), ktorá bola otvorená v roku 1895 (Perútka a Grexa 1995) a postavená v štýle secesie. Keďže ide o obdobie, v ktorom barón Pierre de Coubertin obnovil olympijské hry, jednoznačne sa do týchto súťaží zapojili aj športovci Uhorska, vrátane rodákov z územia súčasného Slovenska. Z ich úspechov treba

spomenúť najmä Zoltána Imricha Halmaya. Zoltán Imrich Halmaj (1881-1956), rodák zo Záhoria z osady Dúbrava, dnes súčasť Vysokej na Morave, ktorý štartoval na troch olympijských hrách. Najviac klubov však bolo korčuliarskych, ktoré pre svojich členov organizovali korčuľovanie zábavného charakteru (Perútka a Grexa 1995). V rodiaciach sa turistických spolkoch nenašlo plávanie svoje miesto a v telovýchovných organizáciách na území Uhorska o ňom nemáme žiadne zmienky. Organizované športové plávanie sa na území Čiech začalo v roku 1893 v klube AC Sparta Praha a na území Čiech vznikli viaceré plavecké kluby (Bosák et al., 1969).

V Košiciach založili plavecký a vodnopólový klub Kassai Atletikai Club – KAC v roku 1914 a odvtedy sa začína písať história športového plávania v Košiciach. Najviac členov tvorili plavci maďarskej a židovskej národnosti. Najúspešnejšou pretekárkou KAC Košice bola Messingerová, ktorá v roku 1926 získala majstrovský titul na 100 m VS – 1:32,8. Tento jej výsledok môžeme považovať za úspech slovenského ženského plávania, pretože české plavkyne boli v tejto disciplíne od roku 1919 až 1938 vždy najlepšie. Plavecký klub KAC Košice v roku 1914 registroval 150 členov, z toho bolo 60 žien (Perútka, 1980). Košický plavec a pólsta V. Neményi (KAC) bol členom vodnopólového družstva ČSR na OH v Paríži 1924, kde obsadili 5. miesto (Souček, 2010). Dané obdobie je pre územie Slovenska typické nielen maďarizáciou, ale aj pomerne skromnými dokladmi o plávaní a to aj napriek tomu, že nepochybne existovalo. Treba však povedať, že iné pohybové činnosti (napr. spomínané korčuľovanie) boli populárnejšie. Aj materiálna základňa plávaniu na území Slovenska nepriala. Existovala len jediná krytá plaváreň v Bratislave.

3.2.3 Plávanie na Slovensku v Československej republike (1918-1939)

Spoločný štát Čechov a Slovákov – Československá republika – bol nielen vyvrcholením snáh jeho zakladateľov, ale aj očakávaním lepšieho života po skončení prvej svetovej vojny. Uvedené sa v mnohom naplnilo a to aj v oblasti športu na Slovensku. V tomto období už mohli vzniknúť slovenské športové kluby a organizácie a Slováci sa mohli realizovať v oblasti pohybových činností v mnohých telovýchovných organizáciách, ktoré vznikali v demokratickom štáte v duchu princípu pluraritnosti spolkov, t. j. možnosti vzniku spolkov na akomkoľvek základe, pokiaľ to nie je v rozpore s ústavou – typická demokracia. Bosák et al. (1969) uvádzajú, že plávanie na Slovensku sa rozvíjalo najmä v Bratislave a v Košiciach. Zovšeobecňujúco je to adekvátna informácia, ale len v oblasti športových klubov. Po 1. svetovej vojne vznikol klub ČsŠK Košice a neskôr sa spojil s KAC Košice. Na Slovensku sa vytvorili dve spomínané plavecké centrá – Bratislava a Košice. Počas 1. svetovej

vojny (1914–1918) športová plavecká činnosť bola pozastavená (Perútka, 1980).

Vstupom Českého športového klubu (ČŠK) Bratislava do Českého amateurského plaveckého zväzu vznikol Československý amateurský plavecký svaz (ČsAPS – r. 1919), ktorý sa stal členom FINA v roku 1920. (Na oslavách 100. výročia jeho založenia – Galavečery vo FÓRUM-e KARLÍN (19.1.2019), ktorý spoločne pripravili a zorganizovali Český svaz plaveckých športů a Slovenská plavecká federácia, som mal tú česť osobne sa zúčastniť). Postupne sa začala budovať štruktúra tohto športového zväzu a od roku 1922 fungoval systém plaveckých žúp (Bosák et. al., 1969; Neuls, Svozil, Viktorjeník a Dub, bez uvedenia roku vydania). Meradlom úrovne plaveckého športu boli vrcholné súťaže, plavecké majstrovstvá republiky, ktoré sa konali prvýkrát v roku 1919 v Prahe, v tečúcej vode „u Cisárskej lúky“. Od tohto obdobia sa konali pravidelne každý rok. Program majstrovských súťaží sa zjednotil v roku 1924 na základe olympijského programu. Športové súťaže boli riadené podľa jednotných pravidiel z roku 1919.

V roku 1924 sa vydali nové stanovky ČsAPS, smernice a športové pravidlá podľa medzinárodných pravidiel FINA (Hoch a Čermušák, 1978). Prvé súťaže sa konali väčšinou na tečúcich vodách a výkony boli preto ťažko porovnateľné. Pri veľkých distančných pretekoch, akým bol napríklad „Naprieč Prahou“, sa uvádzal vo výsledkoch taktiež stav podskalského vodomeru. Výsledok pretekov bol často ovplyvnený nielen samotnou plaveckou výkonnosťou, ale aj znalosťou prúdnice rieky (Ružbarský a Turek, 2003). Relatívne dobrú výkonnosť dosahovali plavci do roku 1930. Jarmila Müllerová z ČPK Praha 29. júla 1923, ako prvá československá plavkyňa prekonala svetový rekord, a to na 100 m znak časom 1:35,0 min.. Na OH v roku 1924 tento rekord prekonali americké plavkyne. V tomto období bolo plávanie sezónnym športom. V ďalších rokoch sa stali materiálne podmienky príčinou zaostávania ČSR v plávaní oproti ostatným krajinám Európy. Medzníkom pri výstavbe plaveckých zariadení bol rok 1927. V tomto roku 15. februára bola v Prahe na Klimentskej ulici otvorená prvá regulárna 25 m krytá plaváreň v ČSR. Po desiatich rokoch bola zrušená a zmenená na archív. Ďalšie plavárne sa budovali veľmi pomalým tempom. Do roku 1929 sa usporadúvali majstrovstvá republiky i medzinárodné súťaže v Prahe v lodnom priepuste pri moste Légii. V roku 1929 sa po prvýkrát plávali majstrovstvá ČSR mimo Prahy, v Bratislave. Od roku 1930 sa súťaže premiestnili do otvoreného 50 m bazénu na Barrandove. V roku 1938 bolo na našom území len osem krytých 25 m plavární a ani letné plavárne nevyhovovali počtom a vybavením. S výnimkou niekoľkých bazénov na Slovensku voda v nich nebola vyhrievaná, takže prevádzka bola obmedzená len na dva až tri mesiace v roku (Ružbarský & Turek, 2003). Na území Slovenska sa v tomto období etablovali okrem spomínaných športových klubov i telovýchovné organizácie a turistické organizácie (tieto však plávanie vo svojom portfóliu

pohybových činností nemali). Telovýchovné organizácie začali ponúkať šport v priebehu druhej polovice 20. rokov 20. storočia, pretože museli konkurovať športovým klubom a hrozil im odliv členskej základne. V priebehu 30. rokov ponúkal napr. Sokol na Slovensku plávanie, avšak toto zostalo v tieni tradičných sokolských športov – atletiky, basketbalu a najmä volejbalu aj napriek niektorým dobrým výkonom (Perútka a Grexa, 1995). V rámci ČsAPS sa mohli na základe dohody medzi týmto športovým zväzom a Československou obcou sokolskou zúčastňovať na oficiálnych plaveckých súťažiach sokolskí plavci od druhej polovice 30. rokov 20. storočia. Takúto dohodu iné telovýchovné organizácie a ČsPAS nemali (Bosák, 1969). Silnejšie postavenie mal na Slovensku Orol, ktorý však z dôvodov, ktoré nebolo možné ozrejmiť, mal výrazné zastúpenie v plávaní len v dvoch župách: Východoslovenská župa Antona Bernoláka (16 plaveckých jednôt) a Nitrianska Cyrilometodejská župa (13 plaveckých jednôt). Ostatné župy (spolu 7) mali plávanie len v zanedbateľnom počte jednôt (2 až 6 jednôt) (Hostačná, 1969). Plávanie malo výraznejšie postavenie v YMCA a vo Federácii robotníckych telocvičných jednôt, v rámci ktorej vznikli aj športové kluby s názvom Červená hviezda a to vzhľadom na počiatočný negatívny postoj telovýchovných organizácií k športu (Perútka a Grexa, 1995). Športové a teda i plavecké hnutie sa v tomto období rozvíjalo na Slovensku v kontexte Československa. Po vzniku československých športových klubov v Bratislave, v Košiciach a v ďalších slovenských mestách, sa začalo plávanie výraznejšie presadzovať. Plávanie v oblasti športových oddielov bolo na Slovensku organizované v dvoch župách a vtedajší bratislavský (národnostne maďarský) klub s názvom Bratislavský telocvičný spolok sa stal v plávaní majstrom ČSR v rokoch 1929 a 1930, čo bol výrazný úspech slovenských plavcov. Treba podčiarknuť, že najlepší plavci boli židovskej národnosti a postupne prešli do klubu Bar Kochba, ktorý získal majstrovské tituly v rámci ČSR v rokoch 1935 až 1938! Na území Slovenska sa začal po založení Univerzity Komenského v Bratislave (založená v roku 1919) rozvíjať i vysokoškolský šport. Plávanie malo zastúpenie v slovenskom športovom klube Univerzita, ale realizovalo sa skôr v tejto dobe na rekreačnej báze (Bobrík, Seman, et al., 2010). Opäť, ako uvádza Bosák et. al. (1969), v ČSR bolo v roku 1934 spolu 65 oddielov plávania, ale počty oddielov v rámci Čiech i Slovenska neprecizuje a to pravdepodobne vzhľadom na absenciu zdrojov. Perútka a Grexa (1995) uvádzajú, že v rámci ČsAPS bolo registrovaných 2300 členov. Uvedená skutočnosť radí tento športový zväz k stredne početným zväzom (asi na úrovni jazdectva, boxu, ťažkej atletiky či kanoistiky). Zo slovenských plavcov neštartoval na OH v tomto období nikto, kto by reprezentoval ČSR. Viacerí športovci-plavci, narodení na území Slovenska však reprezentovali na OH iné krajiny, napr. Maďarsko (Zoltán Bitskey, 1924 v Paríži; Géza Szigriz, 1928 v Amsterdame; Oszkár Abay Nemes, 1936 v Berlíne) (Souček, 2010). Na tomto mieste sa nezmieňujem o plávaní širokých

vrstiev ľudu na Slovensku a to z pochopiteľných dôvodov – existencie spolkov a klubov, ktoré plávanie ponúkali ako jednu z pohybových činností. Obdobie demokratickej ČSR dalo možnosť vzniku slovenských klubov i spolkov, čo sa odzrkadlilo v pomerne pestrej palete ponuky pohybových činností a to nielen v športových kluboch, ale pokiaľ ide o plávanie, tak aj v telovýchovných organizáciách. Zatiaľ nevýrazné postavenie mal vysokoškolský šport, ale jeho vrcholy v plávaní mali ešte len prísť v neskorších obdobiach.

Za najvýraznejšiu športovú osobnosť tohto, ale aj ďalších nasledujúcich období v našom regióne Turiec považujeme prof. MUDr. PhDr. Pavla Steinera, DrSc. (28. 3. 1908 Bratislava - 4. 6. 1969 Sliač). Od roku 1922 aktívne športoval v PTE Bratislava a od roku 1931 v židovskom plaveckom klube BAR KOCHBA Bratislava. Ako plavec a vodný pólista bol 56-násobným reprezentantom Československa, desaťnásobným majstrom ČSR v plávaní na 100 m voľný spôsob (v tejto disciplíne v roku 1936 utvoril svoj posledný čs. rekord časom 1:01,4 min) a držiteľom dovedna 38 čs. rekordov. Ako reprezentant ČSR vo vodnom póle sa aktívne zúčastnil OH 1928 v Amsterdame a na ME 1931 bol s mužstvom piaty. Na OH 1932 sa nezúčastnil pre nedostatok finančných prostriedkov, svoju účasť na OH 1936 ako príslušník židovskej obce na Slovensku odmietol. V roku 1931 získal na ME v Paríži bronz na 100m voľným spôsobom, v roku 1932 v rovnakej disciplíne zvíťazil na Veľkej cene Paríža. Na jeho počesť sa v Martine dlhoročne konal Steinerov memoriál v plávaní a veríme, že bude opäť v dohľadnej dobe obnovený. Málktorá slovenská významná športová osobnosť sa tak výrazne presadila aj v profesnom živote, ako sa to podarilo Pavlovi Steinerovi v medicíne. Študoval na lekárskej fakulte v Prahe, Viedni, Paríži a v Bratislave. Popri medicíne vyštudoval aj filozofiu a v roku 1933 získal doktorát filozofie na Filozofickej fakulte UK v Bratislave. V rokoch 1932-1938 vykonával lekársku prax v Bratislave. Vo februári 1939 emigroval do Anglicka, kde pracoval ako vojenský chirurg až do roku 1945. Do Anglicka sa mu podarilo dostať i značnú časť plavcov materského klubu, ktorí reprezentovali až do vypuknutia vojny Veľkú Britániu a neskôr slúžili ako vojenský dobrovoľníci. Za jeho odborné úspechy mu v roku 1944 udelili titulu člena Kráľovskej chirurgickej spoločnosti. Po návrate do vlasti v rokoch 1945 - 1946 pracoval v Košiciach. Od roku 1946 bol primárom, neskôr prednostom I. chirurgickej kliniky FN UK v Martine. Špecializoval sa na rozpracovanie cievej a hrudnej chirurgie a kardiochirurgie. Ako prvý na Slovensku operoval srdce a urobil úspešnú embolektómiu v mimotelovom obehu.

3.2.4 Plávanie na Slovensku v období vojnovej Slovenskej republiky (1939-1945)

Vojnová Slovenská republika, ktorá existovala v rokoch 1939 až 1945 bola v podstate

výsledkom reakčnej politiky Adolfa Hitlera v súvislosti s jeho činnosťou pri rozbití ČSR a jej následnom rozdelení na protektorát Čechy a Morava a Slovenský štát, ktorý vznikol v marci 1939 a v júli rovnakého roku sa názov štátu zmenil, po prijatí ústavy, na SR. V súčasnosti sa názov tohto štátneho útvaru ustálil na pojme „vojnová Slovenská republika“. Už v roku 1938 bolo zrejmé, že Česi a Slováci nebudú existovať v spoločnom štáte. Po Mníchovskej dohode (september 1938) a odtrhnutí oblastí s prevažne nemeckým obyvateľstvom od ČSR (Sudety), došlo vzápätí k odtrhnutiu územia s prevažne maďarským obyvateľstvom od slovenskej časti ČSR (Viedenská arbitráž v novembri 1938). Oklieštené územie pôvodne hrdého štátu sa však, ako sme už spomenuli, stalo územím s dvomi celkami – protektorátom Čechy a Morava a od marca 1939 Slovenským štátom. V Slovenskom štáte začali vznikať slovenské športové zväzy a to po prerušení športových stykov s českou časťou bývalého Československa. Samostatný plavecký zväz pre Slovensko sa vytvoril už v decembri 1938 v Piešťanoch. V plávaní sa počet oddielov v Čechách zredukoval (po odchode slovenských a nemeckých klubov) o 45, čo bolo vysoké číslo. V protektoráte Čechy a Morava došlo následne k zrušeniu telovýchovných organizácií. Keďže Sokol mal v Čechách silnú plaveckú základňu, po jej zrušení stúpol počet plaveckých klubov na 60 a to z pôvodných 20 a členská základňa sa paradoxne rozrástla (Bosák et. al., 1969). Na Slovensku sa Slovenský plavecký zväz stal súčasťou Slovenskej ústrednej športovej rady od roku 1939 a prvé majstrovstvá Slovenska sa uskutočnili v roku 1940 v Trenčíne (Perútka a Grexa, 1995). Uvedené informácie však majú aj svoj náprotivok. Propagandistický denník Slovák dňa 14. marca 1944 vydal vyhlásenia o slovenských športových zväzoch, v ktorých uvádza, že Slovenský plavecký zväz vznikol až v roku 1939! Vtedy sa zaregistrovalo 13 klubov a spolu len 74 členov (Slovák, 14.03.1944)! Napriek viacerým propagandistickým tvrdeniam a vyhláseniam v ľudáckej tlači o rozvoji slovenského „plavectva“ treba konštatovať, že plávanie na Slovensku v uvedenej dobe viac-menej stagnovalo. Slovenský plavecký zväz v roku 1944 vykazoval len 19 oddielov a 715 členov (bez rozdelenia na športovcov a členov) (Seman, 2018.), čo je príliš nízky počet. Pre porovnanie, napr. v Čechách len jeden klub v Brne mal spolu 2542 členov (Bosák et al., 1969). V roku 1941 vznikol na Slovensku pre vojakov v činnnej službe Oddiel armádnych pretekárov, ktorý sa postupne rozrástol na 12 športových odborov, medzi ktorými bolo aj plávanie. Plavci tu však nedosahovali výraznejšie výkony (Grexa, 2018). Vysokoškólači na Slovensku boli spočiatku organizovaní vo Vysokoškólskom športe Bratislava a od roku 1942 v Združení vysokoškólskeho študentstva, ktoré vzniklo v rámci Hlinkovej slovenskej ľudovej strany a mali v ňom byť, podľa typicky totalitného princípu, organizovaní všetci vysokoškólači. Plávanie tu však nemalo pevné postavenie v porovnaní s vysokoškólskymi športmi ako volejbal, atletika a basketbal (Bobrík a Seman, 2012). Obdobie existencie vojnovnej Slovenskej

republiky nebolo pre plavecký šport priaznivým obdobím. Keďže tento šport si vyžaduje špecifické materiálne podmienky, ktoré počas vojny nemožno zabezpečiť v plnej miere, zostal plavecký šport v podstate na predmníchovských pozíciách, resp. ešte zoslabol. Navyše, slovenský plavecký šport v súvislosti s politickými pohybmi prišiel o silnú baštu v podobe košických športových klubov (Košice pripadli Maďarsku po Viedenskej arbitráži na jeseň 1938) a športových klubov na území Podkarpatskej Rusi (anektovaná Maďarskom na jar 1939). Aj preto, ako sme to uviedli, bolo oddielov a športovcov málo.

3.2.5 Plávanie na Slovensku v období obmedzenej demokracie (1945-1948)

Očakávaný koniec druhej svetovej vojny sa niesol aj v znamení obnovy nielen ČSR, ale aj športového života. Všetky fašistické a kolaborantské organizácie boli zrušené bez akejkoľvek náhrady. Plávanie sa rovnako ako aj iné športy „pozviechalo“ z útrap vojny a na Slovensku pokračoval vo svojej činnosti Slovenský plavecký zväz, ako súčasť Slovenskej ústrednej športovej rady (Seman, 2018). Keďže KSČ mala v spoločnosti relatívne silné postavenie, začal sa v ČSR zápas o zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky, ktorý mal dve línie: organické (totalitné) zjednotenie podľa sovietskeho vzoru a federatívne (demokratické) zjednotenie. Šport sa na Slovensku začal pripravovať na proces zjednotenia. Jednotlivé športové zväzy začali organizovať vlastné súťaže a informovali v tlači členov o dianí v ich rámci. Slovenský plavecký zväz napr. nevyužíval oficiálny orgán Slovenskej ústrednej športovej rady (Športový týždeň), ale členov informoval o dianí v denníku Pravda, ktorý kontrolovala KSČ (Sedláček, 2017). Vynikajúce výkony dosahoval v tejto dobe slovenský plavec Ľudovít Komadel, ktorý neoficiálne prekonal svetový rekord na 400 m prsia a jeho výkony naznačovali dobrú športovú budúcnosť. Tlač spomenula i ďalších nádejných slovenských plavcov, ako napr. Vladimíra Skovajsa či bratov Linhartovcov (Športový týždeň, 06.03.1946). Pre dané obdobie bol rozhodujúci spomínaný proces zjednotenia, ktorý sa zavŕšil víťazstvom KSČ vo voľbách v roku 1946 čo znamenalo postupné prevzatie moci komunistickou stranou a nedemokratické zjednotenie telesnej výchovy, športu a turistiky podľa sovietskeho vzoru do Jednotnej telovýchovnej organizácie Sokol. Zároveň to znamenalo zánik tradičnej telovýchovnej organizácie Sokol, v ktorej malo plávanie svoje pevné miesto.

3.2.6 Plávanie na Slovensku v období komunistickej totality (1948-1989)

Po násilnom zjednotení telesnej výchovy, športu a turistiky do spomínanej Jednotnej telovýchovnej organizácie Sokol, ku ktorému došlo len niekoľko týždňov po prevzatí moci zo strany KSČ (zjednotenie vyhlásené 31. marca 1948, KSČ prevzala moc 25. februára 1948,

pozn. autora) vznikli pre jednotlivé športy tzv. ústredia, ktoré boli v roku 1951 premenené na sekcie podľa sovietskeho vzoru, pri ktorých vznikali komisie podľa pracovných úsekov (Perútka a Grexa, 1995). Uvedený model trval do roku 1952, keď sa ukázalo, že takýto spôsob riadenia nie je vhodný. O období rokov 1952 až 1956 hovoríme ako o období tzv. štátneho riadenia a kontroly telesnej výchovy a športu, opäť podľa sovietskeho vzoru. V danom období vznikli popri štátnych orgánoch aj dobrovoľné športové organizácie pri Revolučnom odborovom hnutí a to podľa odvetví národného hospodárstva a bolo ich spolu 9 (Tatran, Baník, Slávia, Lokomotíva atď.). Okrem nich pri rezortoch vznikli dobrovoľné športové organizácie ČH a Pracovné zálohy. ČH, ktorá vznikla pri rezorte ministerstva vnútra, nadviazala na športové kluby ČH z obdobia prvej ČSR (Grexa, 2018). Pri riadiacom štátnom orgáne (Štátny, resp. Slovenský výbor pre telesnú výchovu a šport) vznikli tzv. vedúce športové sekcie a necitlivo sa prebudovali viaceré športové súťaže. Pokiaľ ide o plávanie, bratislavských plavcov, ktorí dosahovali výbornú výkonnosť režim sústredil do Dobrovoľnej športovej organizácie Bratislava a od roku 1954 sa dostali na čelo výkonnosti v ČSR (Perútka a Grexa, 1995). V tomto období sa dvaja slovenskí plavci zúčastnili na OH (1952 v Helsinkách) Ľudovít Komadel (8. miesto na 200 m P) a Vladimír Skovajsa (200 m P vyradený v rozplavbe) (Grexa, 2018). Aj model štátneho riadenia sa ukázal ako nevhodný a od roku 1957 ho nahradila iná dobrovoľná organizácia, tentoraz ČSTV (slovensky ČSZTV), ktorá existovala na Slovensku až do roku 1990. V danom období na Slovensku síce rástla členská základňa, ale zaostávalo budovanie materiálnej základne. Plávanie uvádzajú Perútka a Grexa (1995) ako najúspešnejší individuálny šport, keď v roku 1965 bolo na Slovensku 126 oddielov a spolu 10 720 členov. Plavecká špička bola sústredená v Bratislave a to v Slávii Vysoké školy, resp. neskôr v Slávii Univerzita Komenského. Bratislavským plavcom - vysokoškolákom sa výkonnostne darilo. Slávia Vysoké školy Bratislava (od roku 1962 ako TJ Slávia Univerzita Komenského) v rokoch 1953 až 1962 bola vzorovou TJ. Plavecký oddiel zakladali Eduard Nemeček (bol aj jeho predseda), Otakar Urban, Eduard Szombath a Ivan Charvát. Pretekári boli väčšinou z radov vysokoškolákov. K najvýznamnejším patrili spomínaný Vladimír Skovajsa, Ivan a Peter Ferákovci (Ivan bol účastník OH 1964 v Tokiu, kde obsadil 18. miesto na 200 m znak), Vladimír a František Hopka, Vítězslav Svozil, zo žien Marta Skupilová (účastníčka OH 1956 v Melbourne), Mária Urbanová či Wlasta Wawrová (Bobřík a Seman, et al., 2012). Na základe Ústavného zákona č. 143/1968 Zb., Ústavný zákon o československej federácii, začali vznikať republikové športové organizácie a to Česká a Slovenská telovýchovná organizácia, ktoré spolu tvorili Čs. federáciu telesnej výchovy existujúcu v rokoch 1969 až 1973. Na čele Slovenskej telovýchovnej organizácie bol prof. Vladimír Černušák, športovec - plavec, funkcionár, člen MOV za ČSSR. V období druhej polovice 60. a prvej

polovice 70. rokov 20. storočia bratislavskí plavci stratili dominantné postavenie v prospech iných klubov najmä z Čiech, ale dobrú výkonnosť ukazovali aj iné slovenské kluby, napr. z Košíc (Perútka a Grexa, 1995). Športové sekcie sa prebudovali na športové zväzy, ktoré sa však po skončení tzv. normalizácie stali opäť organickou súčasťou ČSZTV. Plavecké športy zaznamenali nielen pokles celkovej výkonnosti, ale aj straty v súvislosti s poklesom počtu oddielov a športovcov. V roku 1987 bolo na Slovensku spolu 79 plaveckých oddielov, v ktorých bolo sústredených 6905 členov (v roku 1965 to bolo 126 oddielov a spolu 10 720 členov, ako sme to už uviedli). Za zmienku stojí, že dominantné postavenie si udržiavali kontinuálne vodní pólisti ČH Košice. V roku 1973 začali pracovať v rámci pôsobnosti ministerstiev školstva, vnútra, obrany i v rámci pôsobnosti ČSTV strediská vrcholového športu s cieľom zabezpečenia úspešnej reprezentácie krajiny. Zmieniť sa treba aj o Miroslavovi Rolíkovi, účastníkovi OH 1976 a 1980, či emigrantovi Marcelovi Gérym, ktorý v roku 1992 na OH v Barcelone štartoval za Kanadu a získal v štafete bronzovú medailu (Souček, 2010). V danej dobe jediné pracovisko, ktoré sa venovalo vedeckému výskumu v športe (Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave) prezentovalo výsledky viacerých štátnych úloh, medzi nimi aj v problematike plávania (Perútka a Grexa, 1995). Obdobie komunistckej totality (či diktatúry) bolo pre slovenské plávanie, najmä v jeho prvej polovici priaznivé, čo sa odzrkadlilo nielen na jeho popularite, pokiaľ ide o počet oddielov či členov, ale aj v oblasti úspechov na medzinárodnom poli, kde popri účastiach na OH bolo zaznamenaných niekoľko európskych úspechov. Pozitívom bol aj začiatok vedeckovo-výskumnej práce v oblasti plávania. Vyzdvihnúť treba športovú výkonnosť bratislavských plavcov - vysokoškolákov, ktorí počas viacerých rokov dominovali v plávaní v rámci ČSSR. Ministerstvo školstva Slovenskej socialistickej republiky 1. októbra 1979 prijalo Smernice č. 16 958/1979 – 20 o organizácii plaveckého výcviku žiakov základných deväťročných škôl a základných škôl. Základný plavecký výcvik sa tak stal súčasťou povinného vyučovania telesnej výchovy na základných školách. Ťažisko výučby bolo začlenené do tretích tried. Základný plavecký kurz mal rozsah 20 vyučovacích hodín a na neho nadväzoval zdokonaľovací plavecký výcvik. Do r. 1988 sa venovala veľká pozornosť zo strany Ministerstva školstva ale i iných organizácií (napr. Slovenská sporiteľňa ročne dotovala plavecké výcviky 1 miliónom korún z čoho sa platili plavárne pre deti) vyučovaniu plávania na školách. Určitá snaha zjednotiť organizačnú, metodickú i ekonomickú stránku plaveckej výučby vytvorila veľmi kvalitné podmienky na postupné odstránenie plaveckej „negramotnosti“. Didaktika plávania mala vypracovanú jednotnú štruktúru vyučovania, ktorá vychádzala z vekových osobitostí neplavcov, z ich individuálnych predpokladov a schopností ako i z materiálnych podmienok (Jursík-Vavřík, 1980).

3.2.7 Plávanie na Slovensku v období po páde komunizmu a v samostatnej Slovenskej republike (1990 až súčasnosť)

Pád totalitného režimu v ČSSR znamenal aj zmenu vzťahov v oblasti športu, či výmenu riadiacich orgánov. ČSZTV prestal na Slovensku existovať a bol nahradený organizáciou SZTK, ktorá mala viacero častí. Medzi nimi bola aj Asociácia športových zväzov (neskôr Konfederácia športových zväzov), ktorej súčasťou bola aj SPF (Slovenská plavecká federácia). Postupne sa začal aktivizovať aj Slovenský paralympijský výbor a paralympijskí plavci zaznamenali viacero úspechov na paralympijských hrách v podobe medailí. Ekonomická situácia v slovenskom športe ako takom však nebola priaznivá a mnoho športov (i plávanie) zaznamenalo úpadok v podobe poklesu členskej základne či počtu oddielov a klubov. V tomto období rezonuje najmä meno Martiny Moravcovej, našej úspešnej plavkyne. Táto, okrem dvoch strieborných medailí na OH 2000 v Sydney (100 m motýlik a 200 m VS), získala na vrcholných svetových a kontinentálnych podujatiach spolu 68 medailí! K tomu pridala viacero univerziádnych víťazstiev a dominovala aj v krátkom bazéne. Utvorila spolu 3 svetové, 17 európskych a 203 slovenských rekordov. Z víťazného ťaženia sa však radovala až po jej odchode do USA, kde začala trénovať. V rokoch 1996 až 2008 štartovala na olympijských hrách spolu päťkrát. Na olympijských hrách (bez výraznejšieho úspechu) v danej dobe štartovali ešte Rastislav Bizub, Marcel Blažo, Natália Kodajová, Jana Korbašová, Ľuboš Križko, Miroslav Machovič, Denisa Smolenová (Souček, 2010).

V súčasnosti platí nie príliš vydarená, oklieštená (v porovnaní so Smernicou z roku 1979) a pre mnohých nezrozumiteľná Smernica č. 6/2009-R z 22.apríla 2009 o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl vydaná Ministerstvom školstva Slovenskej republiky podľa § 14 ods. 1 zákona č. 596/2003 Z.z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov.

4. SMERNICA MINISTERSTVA ŠKOLSTVA SSR Z ROKU 1979

Smernice

Ministerstva školstva Slovenskej socialistickej republiky z 1. októbra 1979 č. 16 958/1979 – 20 o organizácii plaveckého výcviku žiakov základných deväťročných škôl a základných škôl. Ministerstvo školstva Slovenskej socialistickej republiky po dohode so Slovenskou štátnou poisťovňou, generálnym riaditeľstvom v Bratislave podľa § 14 ods. 1 zákona Slovenskej národnej rady č. 79/1978 Zb. o štátnej správe v školstve vydáva tieto smernice:

§ 1

Účel plaveckého výcviku

Úlohou škôl, telovýchovných a pionierskych organizácií je vynaložiť všetko úsilie na to, aby si žiaci počas povinnej školskej dochádzky osvojili základy plávania. Plavecký výcvik je súčasťou povinného vyučovania telesnej výchovy na základných deväťročných školách a základných školách (ďalej len „školy“). Je účinným prostriedkom brannej pripravenosti žiakov, plní zdravotnú a rekreačnú funkciu, zvyšuje bezpečnosť žiakov a prispieva k znižovaniu mimopracovnej úrazovosti.

§ 2

Formy plaveckého výcviku

- (1) Výučbu plávania organizuje škola spravidla od 3. ročníka v mieste školy formou uceleného sústredeného kurzu aspoň 2 – krát do týždňa a v celkovom rozsahu 20 hodín; výučba plávania sa môže konať jednorazovo najviac v dvoch po sebe idúcich vyučovacích hodinách.
- (2) Ak v mieste školy nie sú vhodné podmienky na organizovanie plaveckého výcviku (krytý bazén s ohrievanou vodou, kúpalisko, alebo iná vodná plocha spĺňajúca zásady bezpečnej prevádzky a zdravého prostredia), plavecký výcvik organizuje škola formou dochádzky do plavárne alebo na vyhovujúcu vodnú plochu v blízkom okolí.
- (3) Ak nie sú podmienky v mieste sídla školy alebo v jeho blízkom okolí, môže škola organizovať pre žiakov 6. ročníka základnej školy plavecký výcvik formou 7-dňového zájazdu (ďalej len zájazd) do miest s vyhovujúcimi podmienkami (Krytý bazén, letné kúpaliská). Zájazd sa uskutočňuje spravidla v mesiacoch máj – september a jeho súčasťou je výchovná, kultúrna a poznávacía činnosť.
- (4) Na výučbu plávania žiakov sa využíva aj pobyt žiakov v školách v prírode. Výcvik sa vykoná v rozsahu 20 hodín.

(5) Plavecký výcvik organizujú aj okresné a mestské domy pionierov a mládeže formou kurzov počas letných prázdnin v uvedenom rozsahu hodín.

(6) Záznam o osvojení základov plávania po ukončení výcviku sa zapíše do triedneho výkazu a evidenčného listu žiaka.

§ 3

Plánovanie a riadenie plaveckého výcviku

(1) Organizáciu plaveckého výcviku žiakov zabezpečuje okresný národný výbor v spolupráci s príslušným výborom Československého zväzu telesnej výchovy a Socialistického zväzu mládeže. Okresný národný výbor vypracúva perspektívny plán uskutočňovania plaveckého výcviku žiakov, zabezpečuje vyhovujúcu vodnú plochu a vypracúva ročný harmonogram plaveckého výcviku pre školy v okrese. Harmonogram plaveckého výcviku oznámi školám do konca augusta.

(2) Organizáciu plaveckého výcviku v škole zabezpečuje riaditeľ školy podľa harmonogramu príslušného národného výboru.

(3) Plavecký výcvik žiakov sa uskutočňuje len vo vyhradenom priestore krytého bazéna, kúpaliska alebo inej vyhovujúcej vodnej plochy, pričom na jedného dospelého cvičiteľa pripadá skupina najviac 20 žiakov.

(4) Ak sa koná plavecký výcvik formou zájazdu, vedúci zájazdu zabezpečí výcvik 2-krát denne v trvaní po 60 minút s aspoň 4 – hodinovou prestávkou medzi jednotlivými lekciami.

§ 4

Kádrové zabezpečenie

(1) Plavecký výcvik v škole vedie kvalifikovaný učiteľ telesnej výchovy poverený riaditeľom školy, prípadne externý pracovník – cvičiteľ (tréner) plávania s kvalifikáciou cvičiteľa (trénera) plávania aspoň 4. triedy.

(2) Učiteľovi telesnej výchovy pri výcviku pomáhajú ďalší učitelia školy a externí pracovníci, ktorí sú cvičiteľmi plávania aspoň 4. triedy. Ak nemožno v bazéne zabezpečiť výcvik všetkých žiakov v skupinách podľa § 3 ods. 3 musí v priestore bazéna vykonať dozor ďalší učiteľ alebo iná zodpovedná osoba.

(3) Okresný národný výbor môže poveriť v okresoch s krytými plaveckými bazénmi učiteľov základnej deväťročnej školy a základnej školy s aprobáciou telesná výchova vedením plaveckého výcviku, ktorí si svoju vyučovaciu povinnosť plnia vedením plaveckého výcviku žiakov viacerých škôl v okrese v krytom bazéne. Pri vedení plaveckého výcviku spolupracujú s učiteľmi, ktorí sprevádzajú žiakov na výcvik.

(4) Pedagogický dozor pri dochádzke žiakov do plavárne zabezpečuje učiteľ školy (spravidla triedny učiteľ) alebo externý pracovník poverený riaditeľom školy.

§ 5

Organizácia plaveckých zájazdov

(1) Plaveckého výcviku formou zájazdu sa zúčastnia len žiaci, ktorí neabsolvovali inú formu plaveckého výcviku organizovanú školou alebo domom pionierov a mládeže.

(2) Plaveckého zájazdu sa zúčastňujú žiaci zaradení do I. zdravotnej skupiny. Žiaci zaradení do 2. zdravotnej skupiny môžu sa zúčastniť zájazdu len so súhlasom školského lekára.

(3) Vedúci zájazdu zodpovedá za jeho riadnu prípravu, priebeh a za hospodárenie na zájazde; organizovanie zájazdu oznámi písomne najneskôr do 30 dní pred jeho začiatkom okresnému hygienikovi príslušnému podľa miesta plánovaného zájazdu. Zabezpečuje ideový a kultúrno-výchovný program, riadi prácu cvičiteľov plávania a dbá na dodržiavanie denného programu. Ak počet účastníkov zájazdu nepresahuje 60 osôb, vedie vedúci zájazdu aj výcvik jednej skupiny žiakov.

(4) Cvičiteľ plávania zodpovedá za splnenie ideovovýchovného a výchovného plánu zverého družstva, za zdravie a bezpečnosť jeho členov, podľa pokynov vedúceho zájazdu vykonáva pedagogický dozor a pomáha zabezpečovať ideovovýchovný, poznávací a kultúrny program.

(5) Starostlivosť o zdravie účastníkov zabezpečuje vedúci zájazdu alebo cvičiteľ plávania, ktorý má pre túto prácu potrebné predpoklady a znalosti a vie poskytnúť prvú pomoc.

(6) Žiaci sú počas zájazdu poistení na základe zmluvy o úrazovom poistení. Školskí pracovníci, ktorí sú členmi odborového zväzu zamestnancov školstva sú poistení proti zodpovednosti za škodu pri výkone povolania podľa osobitnej zmluvy. Na externých pracovníkov zájazdu sa vzťahuje zmluva o poistení zodpovednosti za škody. Za škodu, ktorá vznikne pri plaveckom výcviku v dôsledku úrazu, zodpovedá príslušný okresný národný výbor.

(7) Vedúcim zájazdov a cvičiteľom plávania patrí náhrada cestovných výdavkov ako pri pracovných cestách. Počas zájazdu patria učiteľom a ostatným výchovným pracovníkom všetky pracovné príjmy, ako keby vykonávali výchovnovzdelávaciu činnosť na svojom pracovisku. Za plavecký výcvik, ktorý sa koná v dňoch pracovného voľna, patrí im odmena vrátane mzdového zvýhodnenia.

(8) Externým pracovníkom, prijatým za cvičiteľov plávania na základe dohody o vykonaní práce patrí počas zájazdu pomerná časť mzdy inštruktora pre telesnú a brannú výchovu. Za prácu v sobotu a nedeľu patrí učiteľom a cvičiteľom plávania mzdové zvýhodnenie.

(9) Kontrolnú a inšpekčnú činnosť nad plaveckým výcvikom na zájazde vykonáva okresný národný výbor, ktorý školu odborne vedie.

§ 6

Úhrada nákladov

- (1) Okresné národné výbory uhrádzajú zo svojho rozpočtu prevádzku školských bazénov, prenájom plavárne v správe organizácií a poskytujú príspevok na dopravu žiakov do plavárne mimo sídla školy.
- (2) Mzdové náklady spojené s plaveckým výcvikom uhrádza okresný národný výbor podľa osobitných predpisov.
- (3) Ak sa plavecký výcvik organizuje formou zájazdu pre žiakov 6. ročníka, prispieva na úhradu skutočných nákladov na jedného žiaka sumou 150 Kčs príslušný okresný národný výbor, ktorý školu odborne vedie. Rozdiel medzi skutočnými nákladmi a príspevkom národného výboru a ďalších organizácií vyrovná do určeného termínu zákonný zástupca žiaka, ktorý ho na zájazd prihlásil.
- (4) Príspevok zákonného zástupcu žiaka odvedie škola okresnému národnému výboru, ktorý školu odborne vedie. Na čiastočnú úhradu nákladov plaveckého výcviku žiakov škôl môže prispieť Slovenská štátna poisťovňa podľa dohody, uzavretej medzi okresným národným výborom a príslušnou okresnou pobočkou Slovenskej štátnej poisťovne. Dohoda sa uzaviera s platnosťou na príslušný rok podľa pokynov Slovenskej štátnej poisťovne, generálneho riaditeľstva.
- (5) Na plavecký výcvik žiakov škôl môžu poskytovať príspevky aj Združenie rodičov a priateľov školy a spoločenské organizácie.

§ 7

Záverečné ustanovenie

Tieto smernice nadobúdajú účinnosť 1. novembra 1979.

5. SMERNICA MINISTERSTVA ŠKOLSTVA SR Z ROKU 2009

Smernica č. 6/2009-R

z 22.apríla 2009

o organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl

Ministerstvo školstva Slovenskej republiky podľa § 14 ods. 1 zákona č. 596/2003 Z.z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov vydáva túto smernicu:

Čl. 1

Úvodné ustanovenie

Základná škola môže vytvárať podmienky pre osvojenie si základov plávania. Základy plávania si žiaci osvojujú prostredníctvom základného plaveckého výcviku a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku, ktoré zároveň slúžia na posilnenie ich zdravia a zvýšenie ich telesnej zdatnosti. Tieto sa môžu organizovať formou dennej dochádzky alebo formou výchovno – výcvikového zájazdu v dĺžke piatich pracovných dní.

Čl. 2

Organizácia plaveckého výcviku

- (1) Základný plavecký výcvik organizuje škola spravidla pre žiakov 3. ročníka základnej školy v mieste sídla školy formou sústredenej výchovno – vzdelávacej činnosti aspoň dvakrát do týždňa v celkovom rozsahu 20 vyučovacích hodín. Ak má škola vhodné podmienky, môže uskutočňovať základný plavecký výcvik na 1. stupni aj v nižšom ročníku. Počas jedného dňa sa môže výcvik uskutočňovať najviac v dvoch po sebe idúcich vyučovacích hodinách.
- (2) Pre žiakov 5. alebo 6. ročníka môže škola organizovať zdokonaľovací plavecký výcvik v rozsahu piatich pracovných dní alebo 20 vyučovacích hodín.
- (3) Základný plavecký výcvik a zdokonaľovací plavecký výcvik (ďalej len „plavecký výcvik“) sa spravidla organizuje v mesiacoch september až október alebo apríl až máj.
- (4) Plavecký výcvik možno uskutočniť aj v školách v prírode.
- (5) Záznam o uskutočnení plaveckého výcviku sa zapíše do pedagogickej dokumentácie žiaka. Kritériom sú výstupné vzdelávacie štandardy z telesnej výchovy príslušného stupňa vzdelávania.

(6) Pred absolvovaním plaveckého výcviku zodpovedný zamestnanec napíše záznam o organizácii výcviku a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia. Každý žiak zároveň predloží potvrdenie lekára všeobecnej zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast o zdravotnej spôsobilosti žiaka absolvovať plavecký výcvik, písomné vyhlásenie zákonného zástupcu žiaka a informovaný súhlas zákonného zástupcu žiaka.

(7) Plavecký výcvik je možné organizovať aj pre žiakov so zdravotným znevýhodnením, ktorí predložia potvrdenie lekára všeobecnej zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast o zdravotnej spôsobilosti žiaka absolvovať plavecký výcvik, písomné vyhlásenie zákonného zástupcu žiaka a informovaný súhlas zákonného zástupcu žiaka.

(8) Žiaci, ktorým lekár všeobecnej zdravotnej starostlivosti pre deti a dorast neodporučí účasť na plaveckom výcviku alebo zákonný zástupca nedá písomné vyhlásenie alebo informovaný súhlas sa na plaveckom výcviku nezúčastňujú. Pre týchto žiakov škola zabezpečí náhradné vyučovanie v škole.

Čl. 3

Plánovanie a riadenie plaveckého výcviku

(1) Škola, ktorá organizuje plavecký výcvik vypracúva harmonogram výcviku podľa podmienok školy, ktorý je súčasťou plánu práce školy.

(2) Riaditeľ školy pri uskutočňovaní plaveckého výcviku vždy poverí zodpovedného zamestnanca, ktorý ho organizačne zabezpečuje.

Tento zamestnanec:

a) najneskôr 30 dní pred uskutočnením plaveckého výcviku informuje o jeho konaní príslušný regionálny úrad verejného zdravotníctva podľa miesta jeho organizovania,

b) vypracuje a zabezpečuje výchovný a výcvikový plán plaveckého výcviku,

c) riadi činnosť všetkých účastníkov a dbá o dodržiavanie denného režimu,

d) vedie aj výcvik jednej skupiny žiakov, ak počet žiakov plaveckého výcviku nie je vyšší ako 40,

e) vypracúva záznam o organizácii a poučení o bezpečnosti a ochrane zdravia.

(3) Každý pedagogický zamestnanec, ktorý je poverený vedením skupiny žiakov je zodpovedný za splnenie výchovného a výcvikového plánu, za zdravie a bezpečnosť žiakov. Riadi sa pokynmi povereného zodpovedného zamestnanca školy.

(4) Plavecký výcvik môže viesť aj zamestnanec, ktorý je trénerom plávania najmenej s kvalifikačným stupňom I. Zodpovedá za splnenie výchovného a výcvikového plánu, za zdravie a bezpečnosť žiakov. Riadi sa pokynmi zodpovedného zamestnanca školy.

- (5) Plavecký výcvik sa uskutočňuje vo vyhradenom priestore krytého bazéna s ohrievanou vodou alebo kúpaliska.
- (6) Základný plavecký výcvik sa uskutočňuje vo vode do výšky hladiny 1,2m.
- (7) Zdokonaľovací plavecký výcvik možno uskutočňovať aj vo vode s vyššou hladinou v súlade s článkom 2 ods. 6 a 7 a za dodržiavania príslušných bezpečnostných predpisov.
- (8) Počet žiakov v jednej skupine je najviac 10.
- (9) Najvyšší počet žiakov so zdravotným znevýhodnením v jednej skupine na jedného pedagogického zamestnanca je 5. V skupinách , ktoré tvoria nevidiaci, so zvyškami zraku, s ťažkým telesným postihnutím alebo s viacnásobným postihnutím, môže byť vo vode naraz s jedným pedagogickým zamestnancom iba jeden takýto žiak.
- (10) Zriaďovateľ viacerých základných škôl v meste alebo v obci, ktorý má vo svojej pôsobnosti krytý bazén alebo kúpalisko môže určiť na vedenie plaveckého výcviku pedagogického zamestnanca niektorej školy, spĺňajúceho kvalifikačné predpoklady na vyučovanie predmetu telesná výchova. Vedenie plaveckého výcviku sa mu započítava do plnenia základného úväzku na škole, s ktorou má uzatvorený pracovný pomer. Mzdové náklady pedagogického zamestnanca s tým súvisiace uhradí zamestnávateľovi zriaďovateľ. Pri uskutočňovaní výcviku aktívne spolupracuje s pedagogickými zamestnancami, ktorí sprevádzajú žiakov na príslušnom plaveckom výcviku.

Čl. 4

Úhrada nákladov

- (1) Náklady spojené s organizovaním plaveckého výcviku hradí žiakovi jeho zákonný zástupca.
- (2) Škola z vlastných finančných prostriedkov, prostriedkov združenia rodičov, sponzorov a z iných zdrojov môže prispieť žiakovi na úhradu cestovných nákladov.
- (3) Účastníci plaveckého výcviku musia byť poistení proti úrazom.
- (4) Pri poskytovaní náhrad pedagogickým zamestnancom školy, ktorí zabezpečujú plavecký výcvik sa postupuje podľa osobitného predpisu.

Čl. 5

Účinnosť

Táto smernica nadobúda účinnosť 1. mája 2009.

6. VÝZNAM PLÁVANIA DETÍ

Plávanie pre svoje špecifické a mnohostranné pôsobenie na detský organizmus sa považuje za jedno z biologicky najúčinnějších športových aktivít. Je dôležitým prostriedkom telesnej výchovy. Tréner a učiteľ v rámci plaveckej výučby môžu vzájomne veľmi účinne pôsobiť na žiakov v duchu výchovnom a vzdelávacom. Plávanie je športom pre každé dieťa. Nenáročný pohyb vo vode a vlastnosti vodného prostredia nevyžadujú, aby disponovalo výnimočnou telesnou pripravenosťou. Vlastný plavecký pohyb a samotné vodné prostredie má silný vplyv na posilnenie jeho zdravia, zvýšenie otužilosti i celkovej telesnej zdatnosti. Zmysluplný pobyt vo vode pôsobí na dieťa blahodárne a má osobitý význam pre jeho harmonický a správny vývoj.

Význam plávania detí môžeme hodnotiť z niekoľkých hľadísk:

- a) zdravotného,
- b) výchovného,
- c) vzdelávacieho.

Zo zdravotného hľadiska je plávanie jeden z najzdravších a najpríjemnejších športov. Zdravotné účinky plávania vyplývajú predovšetkým zo špecifických vlastností prostredia, v ktorom sa plávanie uskutočňuje, ako i z povahy celého pohybu. Na telo detí ponorené do vody pôsobí vztlak vody. Vztlak vody a horizontálna poloha pri plávaní znižujú statickú zložku svalovej práce. Máloktorý šport tak všestranne rozvíja základné funkcie detského organizmu ako plávanie, ktoré priaznivo pôsobí na rozvoj srdcovo-cievneho a dýchacieho systému i nervového a pohybového aparátu.

Zdravím plávaním sa dajú odstraňovať rôzne nedostatky a vady napr. v držaní tela. Deti majú chrbticu pri sedení v škole do značnej miery namáhanú – skrivenú, pri zdravom plávaní a vedení si ju dokážu uvoľniť a napraviť. Veľmi častým je aj výskyt plochých nôh u detí. Pri týchto, ale aj iných vadách lekári – ortopédovia pre zlepšenie zdravotného stavu svojich pacientov - detí odporúčajú práve pravidelné plávanie a plavecký odborníci predovšetkým plavecké spôsoby kraul a znak.

Deti sa vo vode otužujú, tým sa zvyšuje ich odolnosť voči chorobám z prechladnutia. Otužovanie by malo byť vedené tak, aby sme čas pobytu detí vo vode postupne predlžovali so súčasným používaním nových zaujímavejších foriem nácviku, predovšetkým pohybovo bohatších a intenzívnejších, ktorými si organizmus postupne privyká na zmenené podmienky okolitého prostredia. Otužovanie nie je jednorázovou záležitosťou a jeho dôležitou súčasťou je pravidelnosť.

6.1 VPLYV PLÁVANIA NA DETSKÝ ORGANIZMUS

Srdcovo-cievny systém

Činnosť srdcovo-cievneho systému je pri plávaní výrazne ovplyvnená horizontálnou polohou plávajúceho a jeho ponorením vo vode. Pravidelná činnosť svalov a pravidelné dýchanie uľahčujú cirkuláciu krvi. Pri plávaní je srdce menej namáhané, pretože nemusí prekonávať gravitáciu pri čerpaní krvi z dolných končatín. Pri ponorení do vody s teplotou 18-30° C nastáva väčšinou pokles srdcovej frekvencie. Pri ponorení do vody s teplotou 35-37° C alebo pod 15° C srdcová frekvencia stúpa.

Dýchací systém

Horizontálna poloha tela a tlak vody na hrudník znižujú vitálnu kapacitu pľúc pri ponorení už do hĺbky 12-22 cm. Tlak vody pôsobí na sťaženie vdychu. Výdych je sťažený vtedy, ak je vykonávaný pod vodou. Dýchacie svaly musia vynakladať väčšie úsilie na prekonanie odporu stlačených dýchacích ciest, pľúc a vody. Pri plávaní na znaku je dýchanie najmenej obmedzené. Dýchanie a jeho frekvencia je pri plávaní organickou súčasťou plaveckej techniky. Úroveň výmeny plynov je určovaná plaveckým spôsobom, počtom záberov, dĺžkou preplávanej vzdialenosti a stupňom plaveckej schopnosti.

Nervový systém

Vlastnosti vody a predovšetkým vztlak pôsobia na zníženie hmotnosti človeka, ovplyvňujú proprioreceptívnu signalizáciu a tým aj kvalitu a koordináciu pohybu. Vytváranie pohybového návyku pri plávaní v nezvyčajnom prostredí a vo vodorovnej polohe je spojené s rozsiahlou prestavbou jestvujúcich spojov medzi nervovými centrami a s obmedzenými možnosťami využitia pohybových návykov, vypracovaných v iných pohybových činnostiach. Každý plavecký spôsob, ktorý vyžaduje samostatné vypracovanie zvláštneho pohybového návyku a dynamického stereotypu, predpokladá vypracovanie nových dočasných spojov medzi nervovými centrami. Tieto koordinujú jednak prácu horných a dolných končatín, jednak časové a priestorové vzťahy medzi záberovými cyklami končatín a medzi počtom a hĺbkou vdychu, časovým priebehom fázy dýchania.

Svalový systém

Plávanie uľahčuje pohyb svalov, zvyšuje ich schopnosť relaxácie a rozsah pohybov, oddiaľuje nástup únavy a predlžuje dobu práce. Do činnosti sú zapojené takmer všetky svalové skupiny v závislosti od techniky a intenzity plaveckého spôsobu ako i úrovne ich zvládnutia.

6.2 VÝZNAM PLÁVANIA PRE DETI ZO ZDRAVOTNÉHO HĽADISKA

1. Horizontálna poloha pri plávaní podporuje srdcovo-cievny systém a uľahčuje prečerpávanie krvi z dolných končatín.
2. Plávanie pôsobí priaznivo na rozvoj dýchacieho systému jednak tlakom vody, ale i skutočnosťou, že nad hladinou vody pri dýchaní je vzduch bez prachu, nasýtený vodnými parami.
3. Plávanie kladne pôsobí na rozvoj termoregulačných schopností a prispieva tak k otužovaniu organizmu, a tým k zlepšovaniu odolnosti voči teplotným zmenám.
4. Pozitívny vplyv plávania sa prejavuje na duševných stavoch dieťaťa preťaženého negatívnymi faktormi okolia. Plávanie pôsobí príjemným upokojujúcim pocitom a je dôležitou súčasťou mentálnej hygieny dieťaťa.
5. Pri plávaní je svalstvo rovnomerne zaťažené, čo prospieva k prekrveniu tkanív. Do činnosti sú zapojené aj tie svalové skupiny, ktoré sú v bežnom živote zanedbávané.
6. Značný rozsah pohybov končatín pôsobí priaznivo na rozvoj, prípadne na udržanie kĺbovej pohyblivosti a patrí medzi pohybové činnosti s najnižším úrazovým rizikom.
7. Vodné prostredie spojené s pohybom – plávaním, priaznivo pôsobí na oporný aparát, chráni ho, uľahčuje chrbtici a umožňuje pohyb aj telesne postihnutým deťom.

Účinnosť pohybu vo vodnom prostredí – plávania – závisí od kvality vodného prostredia a plaveckej zručnosti a spôsobilosti.

Vplyv vodného prostredia na detský organizmus možno diferencovať na:

- a) tepelný,
- b) mechanický,
- c) chemický.

Tepelný vplyv vody

Z hľadiska zdravotného plávania je vhodná teplota vody okolo 28-30° C, keď dochádza k zníženiu svalového tonusu a k uvoľneniu kĺbov. Tepelná vodivosť vody je v porovnaní so vzduchom 23-krát väčšia, preto voda výraznejšie zohrieva alebo ochladzuje povrch tela. Niekoľkonásobné zvýšenie energetického výdaja organizmu spôsobuje už len vstup do vodného prostredia a splývavá poloha, bez pohybu končatín. Práve tak je ovplyvnené dýchanie, srdcovo-cievny systém, metabolizmus a žľazy s vnútornou sekréciou.

Mechanický vplyv vody

Pri vstupe do vody vytláča hydrostatický tlak vody krv z periférie do centrálnych orgánov – do pľúc, srdca a pod.. Pri ponorení do vody po boky stúpne minútový objem srdca o 5%, pri ponorení po krk o 60%. Hydrostatický tlak pôsobí na dýchanie plavca, ktorý musí tento tlak pri vdýchnutí prekonávať dýchacími svalmi. Vodné prostredie svojim odporom, ktorý kladie pohybujúcim sa končatinám, znemožňuje prudké pohyby. Túto skutočnosť možno považovať za pozitívny faktor zdravotného plávania.

Chemický vplyv vody

Vo vodách plavární a bazénov sa vyskytujú látky určené na dezinfekciu – plynný chlór, chlórové vápno, modrá skalica a pod. ktoré majú za úlohu ničiť mikroorganizmy. V prípade predávkovania týchto látok môže dôjsť k podráždeniu sliznic dutiny ústnej, nosnej, spojiviek a dýchacích ciest. Preto je dôležité chrániť si pri plávaní oči vhodnými plaveckými okuliarmi a po pobyte vo vode telo a tvár dokonale osprchovať, no hlavne pravidelne kontrolovať hygienické normy vody.

Termoregulácia

Vo vodnom prostredí, ktoré má vyššiu tepelnú kapacitu a vodivosť ako vzduch, stráca dieťa teplo oveľa rýchlejšie. Zmeny teploty telesného jadra sú ovplyvňované radom faktorov. Patrí k nim teplota vody, tepelná vodivosť, alebo naopak izolácia tkanív obalu tela, intenzita, rýchlosť a doba plávania, veľkosť povrchu tela plavca, stupeň adaptácie na chlad, teplo a fyzická záťaž a pod.. Izbová produkcia tepla stačí udržať teplotu jadra tela u chudých detí vo vode s teplotou 33 °C, u obéznych i vo vode s teplotou 22 °C. Izolácia tepla pred telesným stratami je napr. u dieťaťa s 30% podielom tuku na celkovej hmotnosti asi 4 razy vyššia ako u dieťaťa s 11% tuku. Pohybom sa zvyšuje aj ochladzujúci účinok vody, pretože vrstva vody bezprostredne obklopujúca telo (ohrievaná telesným teplom) sa pohybom plavca neustále odplavuje. Najúčinnjším prostriedkom proti strate tepla je adaptácia na chlad.

Výdaj energie

Rozsah energetického výdaja energie pri plávaní je ovplyvnený radom faktorov, ku ktorým patrí okrem fyzikálnych vlastností vody aj dĺžka preplávanej vzdialenosti, rýchlosť plávania, plavecký spôsob, plavecká schopnosť a tréňovanosť.

Výchovný význam plávania

Pri výučbe plávania sa uplatňuje výchovný vplyv trénera a učiteľa v závislosti na ich odborných

a morálnych hodnotách. Jednotlivé cykly plávania dávajú k výchovnému pôsobeniu špecifické možnosti. V prípravnej a základnej časti je potrebné viesť žiakov k osobnej hygiene, k otužilosti, k slušnému plávaniu vo vode i po plávaní. S postupným odstraňovaním strachu získava žiak sebavedomie a radosť z pobytu vo vode. Prekonávanie prekážok pri výučbe plávania vyžaduje vôľu, odvahu, koncentráciu pozornosti. Tak sa žiaci učia riešiť stále náročnejšie stresové situácie. Dôležité pre žiaka je získať sebakontrolu a objektívny odhad vlastných plaveckých schopností. Plávanie nie je vždy spojené len s pocitom radosti z pohybu vplyvom nezvyklého prostredia, ale i s pocitom určitého strachu v zmenených podmienkach, ktoré je potrebné prekonávať vôľou. Úspech pri prekonávaní týchto prekážok posilňuje predovšetkým sebadôveru vo vlastné sily, odvahu, rozhodnosť a duchapritomnosť.

V zdokonaľovacej etape sa význam výchovy ešte zvyšuje. Žiaci sa učia pomáhať unavenému plavcovi a záchrane topiaceho sa. Uvedomujú si morálnu povinnosť, ktorú majú v prípade, že sa niekto topí. Schopnosť a vôľa zachrániť ľudský život i za cenu ohrozenia vlastného života, pestuje v človeku kladné povahové vlastnosti, potlačuje sebeckosť a egoizmus. V procese výučby sa objavujú stále nové a obtiažnejšie cvičenia a prekážky, ktoré je potrebné prekonávať, k čomu je potrebná ďalšia aktivita a vôľové úsilie žiakov.

Vzdelávací význam plávania

Učením získané schopnosti v plávaní zostávajú po celý život, i keď bez pravidelného plávania výkonnosť postupu klesá.

7. ZÁKLADNÉ PLÁVANIE – VÝUČBA V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Charakteristickým znakom výučby plávania je postupný prechod žiaka jednotlivými etapami (môžeme ich nazvať didakticko-organizačnými celkami základného plávania. V štruktúre pohybových aktivít vo vodnom prostredí tvorí základné plávanie „základňu“, na ktorej sa budujú ďalšie aktivity vo vode. Je najdôležitejším prvkom vo „výstavbe“ vedieť plávať. Jej dôsledky zanechávajú u žiaka účinky nielen v motorickej oblasti, ale predovšetkým v psychickej a mentálnej oblasti.

Cieľom základného plávania je naučiť žiaka plávať. Moje motto je: Nestačí (sa) plávať učiť, ale naučiť! Tento cieľ sa plní v jednotlivých etapách základného plávania, ktoré sú pri tvorbe štruktúry limitované vekom žiaka. Okrem najdôležitejšej zručnosti vedieť plávať, je jeho úlohou vybudovať pomocou širokej škály špeciálnych plaveckých prostriedkov i pocit istoty pri pohybe vo vodnom prostredí. Táto úloha sa plní v dlhšom časovom úseku (1 – 2 roky), pretože vyžaduje primeranú reakciu v nezvyklých situáciách (napr. napitie sa vody a vykašliavanie počas plávania, príp. udržanie sa na hladine vody bez plávania). Ide o prevenciu pri záchrane ľudského života, preto len preplávanie krátkej vzdialenosti je pre záchranu života nepostačujúce. Široká škála plaveckých zručností má rôznorodý charakter nielen z hľadiska pohybovej štruktúry, ale i z hľadiska vplyvu na organizmus človeka (napr. iná technika plávania prsiami je na hladine a iná pod vodou).

Cieľ základného plávania sa rieši v troch etapách:

- 1. Prípravná etapa:** Zvládnuť základné plavecké zručnosti.
- 2. Základná etapa:** Naučiť žiaka preplávať 25m jedným plaveckým spôsobom, 15m iným, preplávať s doskou 25m ľubovoľné nohy a skočiť do hlbkej vody.
- 3. Zdokonaľovacia etapa:** Naučiť žiaka preplávať súvisle 200m a viac jedným plaveckým spôsobom, 50m iným a rozšíriť plavecké zručnosti (plávanie pod vodou, dopomôcť unavenému plavcovi).

1. Prípravná etapa – zúčastňujú sa jej deti v predškolskom veku

Úlohy:

- zoznámiť sa a adaptovať na zákonitosti vodného prostredia,
- zvládnuť plavecké zručnosti – dýchanie, ponáranie a orientácia pod vodou, vznášanie a splývanie v polohe na prsiach a znaku, skoky a pády do vody, napodobňovanie prvých plaveckých pohybov a preplávanie prirodzeným hrabavým detským pohybom 5 – 10m vzdialenosť,

- bezpečne zvládnuť pohyb vo vode po prsia.

2. Základná etapa – zúčastňujú sa jej deti v mladšom školskom veku

Úlohy:

- zdokonaľovať a rozširovať základné plavecké zručnosti,
- nácvik techniky najmenej dvoch plaveckých spôsobov a prvkov ďalších spôsobov,
- bezpečne zvládnuť skok do hlbkej vody.

3. Zdokonaľovacia etapa – bez obmedzenia veku

Úlohy:

- zdokonaľiť tri plavecké spôsoby, jednoduché štarty a obrátky,
- zdokonaľovať nadštandardné plavecké zručnosti,
- oboznámiť sa so základmi plaveckých zručností zo záchranu topiaceho, skok, plávanie pod vodou,
- zdokonaľiť pocit istoty pri plávaní v hlbkej vode, plávanie v sťažených podmienkach, napr. v tričkách.

7.1 ZÁKLADNÁ ETAPA PLAVECKÉHO NÁCVIKU

V praxi sa v najrozšírenejšej miere realizuje etapa základného plaveckého nácviku. Môžeme ju prirovnať k prvej triede základnej školy, kde kvalitné zvládnutie abecedy a čísiel tvorí základ spájania slov a čítania. Určité základy k tomu by mala vytvoriť aj materská škôlka v rámci predškolskej výchovy. Podobne je tomu i v plávaní, kde na základe osvojenia plaveckých zručností v prípravnej etape sa žiak učí základy techniky v druhej etape základného plávania, základnom plaveckom nácviku. Nácvik techniky plávania ovplyvňuje veľké množstvo **vnútorných a vonkajších faktorov**, ktoré na rôznej úrovni vyučovania majú rôznu stupeň účinnosti.

Vnútorné faktory

Naučiť sa plávať vyžaduje zvládnuť širokú škálu plaveckých zručností, ktorých kvalitu určujú vnútorné faktory: **vek, genetické predpoklady (somatické, funkčné, koordinačné, motorické) a psychické dispozície.**

Vek je jedným z hlavných vnútorných faktorov, ktorý determinuje didaktiku plávania v jej celej štruktúre – dominanciu obsahu, organizáciu, výber prostriedkov atď.. Medzi 8 – 10 rokom možno absolvovať základný plavecký výcvik v plnom rozsahu.

Genetické predpoklady sa úzko viažu k veku a v základnom plaveckom nácviku ich pedagóg

výraznejšie ovplyvňovať nemôže.

Psychické dispozície. Najdôležitejšiu úlohu pri oboznamovaní sa s vodným prostredím a v počiatočných nácvikoch plávania zohrávajú psychické dispozície. Strach z vody – hydrofóbia, opatrnosť, nerozhodnosť, nedôvera, alebo naopak radosť z pobytu vo vode ovplyvňujú prvé hodiny plaveckých kurzov, a tým i didaktiku plávania.

I keď sa plavecké kurzy organizujú v celých skupinách, v každej sa nájdu žiaci, ktorí si vyžadujú individuálny prístup. Nedôveru i strach k vode môže pedagóg vhodne ovplyvňovať hrami vo vode, pomalším tempom metodických prvkov, využívaním plaveckých pomôcok, pozitívnym pôsobením na žiakov.

Na základe dlhoročných empirických poznatkov si dovoľujeme vyjadriť názor, že strach z vody je získaná skúsenosť. Zdôvodňujeme to tým, že ak by bol strach z vody vrodená dispozícia, musel by ho mať vo vode každý. Ale veľká väčšina ľudí sa vody nebojí a i počas plaveckých kurzov je zjavná radosť dieťaťa pri pobyte vo vode. Dokonca v určitom veku, 5-8 rokov, sú deti radšej pod hladinou ako na hladine. Opakom sú jedinci, ktorí sa i pri veľkom strachu z vody dokážu naučiť plávať, ale hydrofóbie sa celý život nezbavia. Pedagóg pri výučbe plávania si musí byť vedomý, že na každej hodine pracuje nielen s motorickou ale súčasne i s psychickou stránkou každého žiaka. Chyby v technike plávania možno postupne odstrániť, avšak zlé psychické zážitky s vodným prostredím zostávajú na celý život.

Vonkajšie faktory

Tieto tvoria vonkajší rámec didaktiky plávania, pričom ich optimálna synchronizácia z hľadiska kvality a kvantity determinuje efektivitu kurzov základného plávania. Vonkajšie faktory zahŕňajú tri základné prvky štruktúry didaktiky plávania. Sú to **projekt, podmienky, pedagóg.**

Projekt zahŕňa cieľ plaveckého kurzu, ktorý sa dopĺňa optimálnou organizáciou a obsahom na dané podmienky školy alebo plaveckého klubu. Nie je optimálne stanoviť si projekt, kde je cieľom naučiť 9 – 10 ročných žiakov preplávať 50 m ľubovoľným spôsobom pri organizovaní 15-hodinového kurzu základného plaveckého nácviku. Rozsah hodín na splnenie cieľa je nedostatočný. Cieľ plaveckého kurzu je splnený vtedy, ak 70% a viac zúčastnených žiakov splní stanovený cieľ.

Podmienky. Cieľ vo väzbe na obsah plaveckého kurzu musí vychádzať z podmienok. Tieto v určitom zmysle obmedzujú výber obsahu. Vyučovanie plávania v bazéne s hlbokou vodou (nad 180 cm) bude mať iný obsah prvých výcvikových hodín ako vo výučbovom bazéne s hĺbkou vody do 120 cm. Na oboch kurzoch sa budú nacvičovať plavecké zručnosti,

ale v hlbkej vode s plaveckými pomôckami a hneď sa učí splývanie, pričom v malej vode sa možno hrať vo vode venovať niekoľko hodín. V praxi je často diskutovaným problémom výber prvého plaveckého spôsobu. V kurzoch organizovaných v hlbkej vode je praxou osvedčený prvý plavecký spôsob znak. Vo výučbových bazénoch je vhodné začínať s lokomočne jednoduchšími spôsobmi kraul, znak. Po spoločnom obsahu polovice hodín kurzu možno podľa počtu cvičiteľov rozdeliť skupinu na niekoľko podskupín s rozdielnym obsahom (jedna skupina môže preberať prsia, k nim inklinujú predovšetkým dievčatá a iná skupina striedavé spôsoby). Frekvencia, dĺžka a celková dotácia výcvikových hodín v jednom kurze majú dôležitú úlohu. Optimálna dĺžka trvania etapy základného plaveckého nácviku je 20 výcvikových hodín a zdokonaľovacej 15 hodín. Dĺžka vyučovacej hodiny vo vode je 45 min.. Pri organizácii kurzov základného plávania je optimálna frekvencia v prvých dvoch etapách 2-krát do týždňa, v ZdPV (zdokonaľovací plavecký výcvik) 2 až 3-krát do týždňa. Frekvencia vychádza z veku žiaka (z celkového biologického rozvoja) a zo zákonitostí motorického učenia vo vodnom prostredí (naučiť sa plávať je možné len vo vode a nie v telocvični).

Pedagóg. V základných črtách je úloha pedagóga v základnom plávaní rovnaká ako učiteľa telesnej výchovy. Oblasť vedomostí, pedagogických a špeciálnych (plaveckých) zručností sa v procese vyučovania plávania skvalitňuje na základe kritickej reflexie (úspešnosť použitých štýlov, metód zásad). Mladý začínajúci pedagóg na základe vlastných rozhodnutí o chybe v technike, výchovnom pôsobení na základe reakcie žiakov, si môže postupne časom zdokonaľovať svoje výchovné pôsobenie. Zvládnuť jedinečnosť každej výcvikovej hodiny nemožno len teoretickými poznatkami. V praxi sú známe plavecké kluby, ktorých „plavecká škola“ je rokmi overená a úspešná.

Vnútorne a vonkajšie faktory základného plávania majú okrem vzájomnej podmienenosti aj svoju vlastnú dynamiku. Táto určuje hierarchiu vnútorných a vonkajších vzťahov. Významnosť týchto vzťahov v jednotlivých etapách základného plávania je rôzna. Vzťahy pôsobia v rôznych úrovniach, v rôznom čase a nerovnakou intenzitou. Ich vplyv závisí i od etapy základného plávania. Stavba tela zohráva dôležitú úlohu pri nácviku splývania, čo však v zdokonaľovacej etape môže byť zanedbateľné, pretože je to možné vykompenzovať silou záberu; nízka úroveň ohybnosti má vplyv na techniku plávania, ale pri nácviku plaveckých zručností nezohráva žiadnu úlohu; pedagóg má v priebehu kurzu ľahšiu pozíciu, ak na prvých hodinách „podchytiť“ záujem a nadšenie detí pre pohyb vo vode, atď..

8. DIDAKTIKA PLÁVANIA

8.1 ZÁKLADNÉ ČINITELE DIDAKTIKY PLÁVANIA

Častokrát spoločnosť za plávaním vidí len samotný pohybový prejav, čo nevystihuje komplexnú podstatu pohybovej činnosti. Nácviak a zdokonaľovanie plávania v školskom veku napomáha osvojovať si kultúrne a hygienické návyky, prehĺbuje socializačné a integračné schopnosti žiaka. Každý žiak sa pri plávaní učí preberať zodpovednosť za kvalitu svojej odvedenej práce. Táto sa prejavuje nielen v kvalite zvládnutia techniky plaveckých spôsobov, v objeme preplávaných metrov, alebo dosiahnutom čase na určitej vzdialenosti, ale i v celej šírke vzťahu k vodnému prostrediu a k pohybovým aktivitám vo vodnom prostredí. Didaktika plávania okrem ústredného cieľa (naučiť žiaka plávať) má rovnaké ciele ako telesná výchova: **vzdelávacie, výchovné a zdravotné**. V súčasnom spôsobe života mládeže je potrebné proces didaktiky plávania orientovať na ochranu vlastného života, prevenciu telesného a duševného zdravia. Pôsobenie plávania na zdravie mladej populácie je nezastupiteľné. *Za plavca možno považovať žiaka, ktorý bez známkov únavy prepláva súvisle 200m ľubovoľným spôsobom, vie skočiť do hlbkej vody a zorientovať sa v nej (vie plávať pod vodou, pričom na vzdialenosti nezáleží).*

Základnými prvkami v procese výučby plávania sú:

- projekt / vymedzuje ciele, ktoré sa naplňajú obsahom,
- osobnosť žiaka / plavca, neplavca,
- pedagóg / cvičiteľ, učiteľ TV, tréner,
- podmienky / personálne, materiálne, ekonomické zabezpečenie.

Projekt zahŕňa rozpracovaný obsah z hľadiska cieľa. Obsah tvorí funkciu sprostredkovateľa na splnenie cieľov a je naplnený učivom. Učivo je charakteristické svojim obsahom a rozsahom, ktoré sa realizuje v konkrétnom postupe – didaktikou. Do tvorby projektu sa premietajú vzťahy medzi jednotlivými prvkami didaktiky plávania. Projekt prípravnej etapy základného plávania bude mať iné ciele i obsah ako projekt zdokonaľovacej etapy.

Pedagóg. Postavenie pedagóga vo vyučovaní plávania v súčasnosti nie je jednoduché. Vzťahy medzi hodnotením jeho práce spoločnosťou a jeho zodpovednosťou za odvedenú prácu sú nevyvážené. Špecifickým prvkom jeho práce je, že okrem kvality plaveckých zručností musí ovládať i záchranu topiaceho.

Žiak ako subjekt i objekt pôsobenia obsahu plaveckého výcviku predstavuje súhrn vnútorných faktorov, ktoré jeho efektívnosť výrazne ovplyvňujú. Osobnosť žiaka má oproti 80-tým rokom v didaktike plávania dynamickejšie postavenie. Z dôvodu zvýšenia účinnosti nie len nácviku plávania ale i etapy zdokonaľovania sa rôznymi prostriedkami stimuluje jeho emociálna, kognitívna i vôľová stránka. V praxi to znamená, aktívne zapájať žiakov do vyučovacieho procesu (samozrejme primerane daným plaveckým zručnosťami). Z hľadiska osobnosti žiaka najvýraznejšie ovplyvňuje didaktiku plávania faktor veku, ktorý je naviazaný na biologický rozvoj organizmu.

Podmienky sú v didaktike plávania závažným prvkom efektívnosti. Dostatok výučbových bazénov umocňuje kvalitu plaveckej spôsobilosti bežnej populácie. Je veľký kvalitatívny rozdiel vyučovať plávanie na 50m bazéne s 3m hĺbkou vodou v porovnaní s výučbovým bazénom s hĺbkou 1,2m.

Okrem plavárni sa na podmienkach v súčasnosti výrazne podieľa i ekonomické zabezpečenie kurzov základného plávania.

Podmienky, v ktorých sa vyučovanie plávania realizuje:

- personálne / učiteľ, tréner plávania s príslušným telovýchovným vzdelaním,
- materiálne / bazény, najvhodnejšie sú výučbové s plytkou a teplejšou vodou, plavecké bazény
- didaktické pomôcky / ktorých rôznorodosť, pestrosť výrazne napomáha zefektívniť vyučovacie hodiny plávania.

8.2 DIDAKTIKA PLAVECKÝCH SPÔSOBOV

Na osvojenie si techniky plaveckých spôsobov je potrebný určitý čas, v priebehu ktorého sa podľa vytýčeného cieľa plaveckého nácviku a výcviku plánuje stratégia obsahu s ohľadom na podmienky.

V počiatkoch nácviku plaveckých pohybov majú veľký význam prípravné cvičenia na suchu, ktoré môžeme rozdeliť:

- všestranne rozvíjajúce cvičenia (napr. striedavá rotácia horných končatín vpred, vzad a pod.),
- špeciálne prípravné cvičenia (napr. kraulové nohy na suchu v sede, prsiarske nohy na lavičke v ľahu, prsiarske paže v predklone a pod.).

V praxi najčastejší využívaný didaktický postup pri nácviku techniky plávania je analyticko-syntetický, kedy sa plavecký spôsob ako celok rozkladá na základné časti. Postupný nácvik

jednotlivých prvkov je rovnaký pre všetky plavecké spôsoby. Má svoje výhody (sústredenie pozornosti na jeden prvok) i nevýhody (problémy pri spájaní prvkov). Preto sa v priamej realizácii vyučovania odporúča prepájanie didaktických postupov z analyticko-syntetického na komplexný a naopak.

Didaktika plaveckých spôsobov pri využití analyticko-syntetického postupu:

- poloha tela a nácvik techniky dolných končatín,
- nácvik techniky horných končatín,
- nácvik súhry (spojenie a synchronizácia práce horných a dolných končatín),
- nácvik dýchania v súhre v konkrétnom plaveckom spôsobe.

Výnimočnosť v nácviku plaveckých zručností a techniky plávania umožňuje pomerne rýchle prechádzanie z prvku na prvok. Napr. poloha tela na prsiach a znaku mení i propulziu pri kraulových a znakových nohách, pričom pohyb z hľadiska priestorovej štruktúry je relatívne podobný. Ďalším nie zanedbateľným faktom pri nácviku techniky plávania je transfér v rámci motorického učenia, ktorý umocňuje šírka plaveckých zručností.

Pri nácviku techniky u dospelých jedincov je vhodné po zvládnutí techniky horných končatín spájať nácvik horných končatín s nácvikom dýchania, nakoľko môžeme počítať s cielenejšou kontrolou pohybov. Potom môžeme prejsť na nácvik súhry bez dýchania a následne súhry s dýchaním. Jasná hranica prechodu v nácviku z jedného prvku na druhý nejestvuje. Túto si určuje pedagóg sám, podľa individuálneho technického vykonania daného prvku u najväčšieho počtu žiakov v skupine.

Nácvik a zdokonaľovanie techniky plávania sa riadi didaktickým postupom od jednoduchšieho k zložitejšiemu a má túto postupnosť:

- *nácvik techniky na suchu* všeobecnými a špeciálnymi prípravnými cvičeniami,
- *nácvik techniky za zľahčených podmienok* (kraulové nohy pri okraji bazéna, v splývavej polohe na krátke vzdialenosti, vo dvojiciach, častou chybou v praxi je, že sa pri nácviku techniky dolných a horných končatín veľmi skoro využíva plavecká doska, ktorá však mení polohu tela),
- *nácvik techniky za sťažených podmienok* (predlžuje sa plávaná vzdialenosť, plávanie s doskou, pri prsiarskych nohách sa napríklad sťažujú podmienky už zmenou polohy tela, kombinácia prvkov rôznych plaveckých spôsobov – prsiarske paže s kraulovými alebo delfínovými nohami).

Základnú kosť didaktiky plaveckých spôsobov ilustrujeme na plaveckom spôsobe znak. Nutným predpokladom nácviku techniky je zvládnutie plaveckých zručností dýchanie

a splývanie v polohe na znaku.

Ukážka techniky znaku najlepšie pedagógom. Vysvetlenie základných bodov v technike, napr. poloha tela mierne vysadená, aby kolená pri propulzívnej časti záberu nevychádzali nad vodu, striedavá práca horných a dolných končatín, 6 kopov nohami na 1 záberový cyklus paží, dôležitosť rotácie ramien. Na začiatku nácviku pravidelne využívame všeobecne rozvíjajúce a špeciálne prípravné cvičenia na suchu pre vytvorenie predstavy o pohybe (mierny stoj rozkročný, krúženie najskôr jednou pažou vpred, potom vzad, potom druhou pažou, za tým striedavé krúženie vystretými pažami najskôr vpred a potom vzad. Dávať pozor, aby sa trup nepredkláňal. Sed na zemi, lavičke, okraji bazéna, striedavé hmity vystretými nohami, špičky prepnuté).

Nácvik techniky dolných končatín – na suchu, pri okraji bazénu, vo dvojici kedy jeden žiak pomáha zaujať splývavú polohu na chrbáte, pričom ležiaceho drží pod pazuchy a ťahá ho, cvičiaci žiak kope nohami. Nácvik techniky v pohybe celého tela je prirodzenejší a relatívne ľahší ako v statickej polohe.

Pri plávaní znakovými nohami meníme polohu paží. Najjednoduchšia je, ak sú obidve paže pripažené, zmena môže byť, ak jedna paža je pripažená a druhá vzpažená, kedy paže by sa po určitom odplávanom úseku mali striedať. Potom možno zaradiť znakové nohy s doskou za hlavou. Pri plávaní s veľkou doskou by sme chceli zdôrazniť, že toto cvičenie sa v praxi preceňuje. Veľká doska sa používa vo väčšej miere na zdokonaľovanie techniky a v športovom tréningu, kedy treba preplávať prvkovým plávaním veľké vzdialenosti s rôznou intenzitou. Podľa našich skúseností pedagógovia privčas využívajú plávanie s doskou pri nácviku techniky. Plávanie s doskou mení polohu tela (ak hlava nie je položená vo vode).

Nácvik techniky horných končatín a súhry – chôdza po dne s rotáciou paží vzad. Znakové paže v splývavej polohe s prácou nôh – súhra na malej vzdialenosti do 5 m, postupné predlžovanie vzdialenosti maximálne 7-8 m, (treba počítať s tým, že žiaci plávajú so zadržaným dychom). Neustále opakovanie, pokiaľ sa poloha tela nestabilizuje a práca paží nadobudne určitý rytmus, precvičovanie súladu frekvencie horných a dolných končatín.

Nácvik dýchania – je potrebné neustále zdôrazňovať, že rýchlosť pohybu paží podmieňuje i rýchlosť nádychu a výdychu. Cvičenie na suchu so striedavou rotáciou paží vzad a nácvik kontrolovaného dýchania. Je vhodné pri tom počítať na doby. Chôdza po dne bazéna s rotáciou paží vzad a precvičovaním kontrolovaného dýchania (pri vyťahovaní pravej paže a prenose nad vodou žiak otvorí ústa a nadýchne sa, pri prenose ľavej paže vydychuje). Pokusy o dýchanie pri plávaní znakovou súhrou na krátke vzdialenosti. Postupné predlžovanie preplávanej vzdialenosti.

Časové trvanie nácviku základov techniky plávania je vysoko individuálne. Podmieňuje ho vek, genetické predpoklady pre pohyb vo vode a psychické skúsenosti s ňou.

8.3 PLAVECKÉ POMÔCKY

Plavecké pomôcky majú 3 základné funkcie:

- podporujúce znášanie / napr. slíž, plavecký pás,
- stabilizačnú / napr. plavecké dosky rôzneho tvaru a veľkosti, šnorchel,
- rezistujúcu (vytvárajú odpor pri plávaní) / napr. plavecké packy, rôzna poloha dosky, plutvy.

Tá istá pomôcka pri rôznych cvičeniach plní raz jednu, inokedy druhú, ale najčastejšie niekoľko funkcií súčasne a to funkcie podporujúce vznášanie a stabilizáciu polohy tela. Široké spektrum plaveckých pomôcok podporuje, modifikuje, zľahčuje (môže i sťažovať) účinnosť konkrétneho cvičenia. Výrazne napomáhajú zdokonaľovaniu techniky plávania, umožňujú rozširovať škálu rôznorodých cvičení a v nemalej miere umožňujú korekcie v technike. V didaktike plávania je veľmi dôležitý správny výber plaveckej pomôcky (veľkosť, tvar) pri nácviku príp. zdokonaľovaní plaveckých zručností i techniky plávania. Šetriť finančné prostriedky na plaveckých pomôckach je „krátkozraké“. Emocionálne podfarbenie hodín plávania nielen zefektívňuje nácvičné hodiny vo vode, ale predovšetkým výrazne ovplyvňuje šírku zručností v rôznych podobách. Napríklad prsiarske nohy s doskou, bez dosky, s hlavou medzi ramenami (v splývaní), s hlavou nad vodou, plávané na hladine, pod hladinou, na prsiach, na znaku, plávané vo dvojici, s veľkou alebo malou doskou atď..

Úlohy plaveckých pomôcok pri nácviku, zdokonaľovaní techniky plávania:

- uľahčujú nácvik techniky / udržiavajú polohu tela, umožňujú ľahšie dýchanie,
- spestujú hodiny a vytvárajú väčšiu škálu plaveckých cvičení.

Plavecké pomôcky pomáhajú začiatčovníkom odstrániť strach z vody a prekonať psychické zábrany.

Plavecké dosky pomáhajú pri nácviku prvkového plávania (nácvik a zdokonaľovanie práce dolných a horných končatín).

Najčastejšie používaná pomôcka v nácviku plávania je plavecká doska. Napr. držanie dosky s pokrčenými rukami v lakt'och negatívne ovplyvňuje polohu tela. Plavecké pomôcky nie sú „všielikom“ pri rozvoji plaveckých zručností a nácviku techniky. Zostávajú len pomôckami už i z toho dôvodu, že samotné plávanie, **ako učením získaná pohybová zručnosť**,

sa vykonáva bez pomôcok. Pre plné využívanie plaveckých pomôcok v didaktike plávania by učiteľ mal využívať široké praktické skúsenosti, nebát sa experimentovať, ale i priznať si chybu ak použil nevhodné cvičenie. V súčasnosti je používanie pomôcok na hodinách plávania samozrejmosťou.

8.4 VYUČOVACIE METÓDY

I napriek širokej škály vyučovacích metód sa v didaktike plávania v najširšom meradle používajú:

- metódy hry / zoznamovacie, nácvičné metódy,
- metódy expozičné / vysvetlenie, popis,
- metódy fixačné / nácvik a zdokonaľovanie nových plaveckých zručností, rozvoj pohybových schopností,
- metódy diagnostické / využívajú motorické testy na priebežnú i záverečnú kontrolu nácviku techniky plávania, úrovne plaveckej spôsobilosti).

Obsah vyučovania plávania sa vo vzájomnej interakcii pedagóg – žiak realizuje zámerným usporiadaným učiva, pričom praktické využitie konkrétnej vyučovacej metódy vychádza z cieľa výcvikovej hodiny. Slovné, názorné a praktické metódy sú súčasťou každej vyučovacej hodiny, len ich zastúpenie sa mení podľa veku žiaka, plaveckej vyspelosti a predovšetkým cieľa hodiny. Názorné a praktické metódy budú viac zastúpené u mladších žiakov, slovné a praktické zasa u starších.

8.4 DIDAKTICKÉ POSTUPY A DIDAKTICKÉ FORMY

Didaktické postupy tvoria relatívne stále usporiadanie didaktického obsahu, činnosti pedagóga, činnosti žiakov a materiálnych podmienok, ktoré smerujú k určenému didaktickému cieľu (naučiť žiaka plávať).

1. Komplexná metóda – používa sa pri nácviku pohybov, ktoré sa vyznačujú jednoduchosťou a majú prirodzený charakter. Táto metóda sa dominantne využíva u detí predškolského a mladšieho školského veku, nakoľko pohyb vnímajú komplexne.

2. Analyticko-syntetická metóda sa používa u zložitejších prvkoch techniky. Napr. kotúl'ová obrátka. Najskôr sa učia jednotlivé časti obrátky – naplávanie, kotúl', odraz.

3. Synteticko-analytická metóda vychádza z rovnocennosti obidvoch predchádzajúcich štruktúr. Zdokonaľovanie kraulovej techniky s vypichnutím konkrétneho prvku (napr. vysoký lakť pri prenose paže).

Organizácia vyučovacieho procesu na plavárni môže výrazne napomôcť plneniu cieľa hodiny. Najdôležitejšími prvkami jej výberu je bezpečnosť žiakov a ich plavecká vyspelosť.

V praxi sa výraznejšie využívajú tieto **didaktické formy**:

- hromadná forma práce,
- skupinová forma práce,
- individuálna forma práce.

Pri hromadnej forme všetci žiaci vykonávajú rovnakú činnosť. Najznámejšou formou v plávaní sú plavecké preteky, ale môžu to byť i rôzne štafetové hry.

Pri nácviku a zdokonaľovaní techniky plávania sa v praxi využíva skupinová forma práce. Žiaci sú rozdelení do jednotlivých dráh na plavárni podľa plaveckej vyspelosti. Každá skupina (žiaci v jednej dráhe) môže plniť rovnakú úlohu avšak s rozdielnym objemom alebo náročnosťou cvičenia. Napríklad všetci zdokonaľujú techniku prsiarskeho spôsobu plávaním prsiarskej súhry so zatvorenými päťami, avšak každá skupina v dráhe s iným objemom (do 100 m po 400 m).

Zmena organizačnej formy vyučovania plávania môže napomôcť k spetreniu monotónnej hodiny. Napríklad už len zmenou smeru plávania v dráhe sa vytvoria iné podmienky na zdokonaľovanie techniky.

9. ZÁSADY VYUČOVANIA PLÁVANIA

1. Zásada uvedomelosti a aktivity

Dodržiavanie zásady aktívneho prístupu žiakov na hodinách plávania považujeme za jeden z najdôležitejších momentov, nakoľko môže priamo ovplyvňovať efektivitu jednotlivých vyučovacích hodín ale i celkový prístup k vodnému prostrediu. Vhodnou ukážkou a vysvetlením sa naplní zásada uvedomelosti. Jej dodržiavanie je dôležité pri odstraňovaní nedostatkov v technike plávania.

2. Zásada primeranosti

Ontogenetický vývoj žiaka je naviazaný na vek a súvisí s celkovým rozvojom organizmu. Aj žiaci jednej triedy ZŠ môžu veľmi rozdielne reagovať na obsah hodiny plávania. Toto je dôležité zohľadňovať pri voľbe obsahu a náročnosti jednotlivých vyučovacích hodín. Pomalšie tempo nácviku bude u detí, ktoré majú rešpekt pre vodu, rýchlejšie u tých, ktoré sa vody neboja. Zásadu primeranosti však treba dodržiavať i z hľadiska motorických predpokladov, ktoré sa prejavujú už v nácviku techniky. Vnútorne aplikácia zásady primeranosti využíva rôzne druhy diferenciácií (podľa veku, výkonnosti). Kvalitatívna diferenciácia zohľadňuje nadanie žiaka pre plávanie. Kvantitatívna umožňuje vytvárať skupiny podľa stupňa osvojenia si techniky plávania.

3. Zásada názornosti

Túto v plávaní využívame vo výraznej miere v mladších vekových skupinách, kedy sa deti učia spôsobom napodobňovania pohybov. Z tohto dôvodu, správne vykonaná ukážka pedagógom – priama ukážka, dáva dobré základy. Vo vyšších vekových kategóriách učiteľ využíva viac nepriamu ukážku, napr. na obrázku, aby zvýraznil niektoré časti plaveckého pohybu. Motivujúce sú i kladné a záporné ukážky.

4. Zásada sústavnosti a trvácnosti

Jedinečnosť vodného prostredia vyžaduje pravidelné, systematické precvičovanie postupne získavaných plaveckých zručností. Pri cielenom systematickom opakovaní cvičebných prostriedkov postupujeme od jednoduchších k zložitejším, od známych k neznámym, od ľahších k náročnejším. Týmto sa z jednoduchších, ľahších výcvikových hodín, stávajú postupne zložitejšie a náročnejšie. Napr. v počiatočných hodinách základného plaveckého nácviku si žiaci osvojujú hravou formou širokú škálu plaveckých zručností, v závere plaveckého

nácviku sa tieto musia pretransformovať do techniky jednotlivých plaveckých spôsobov, kedy hodina sa stáva náročnejšia nie len na technické vykonanie prvku ale aj na úroveň pohybových schopností.

Plávanie patrí medzi cyklické pohybové aktivity, ktoré možno rozvíjať a upevňovať len vo vodnom prostredí (plávať sa naučíme len plávaním). Na naučenia sa plávať je potrebné určité časové obdobie, ktoré je u každého jednotlivca individuálne.

Zásada trvácnosti sa v plávaní prejavuje v niekoľkých rovinách:

- pre naučenie sa plávať je nutný určitý čas,
- pre život je dôležité, že kto sa raz naučil plávať, plávať nikdy nezabudne i keď kvalita techniky plávania sa s vekom mení,
- vytvára celoživotnú orientáciu k zdravému spôsobu života.

9.1 BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA – DESATORO MALÉHO PLAVCA

Bezpečnosť vyžaduje disciplínu. Túto musí pedagóg vyžadovať počas celej vyučovacej hodiny. Na každej vyučovacej hodine alebo pri organizácii kurzov základného plávania je základnou povinnosťou pedagóga dodržiavať bezpečnostné opatrenia, ktoré vyplývajú z materiálnych podmienok plavárne (ostré hrany okrajov bazéna, hĺbka vody, schody).

Tie základné sú:

- výučby plávania sa môže zúčastniť len zdravý jedinec,
- je potrebné vyžadovať písomný súhlas rodičov s plaveckým nácvikom, hlavne u menších detí,
- na prvej hodine sú žiaci oboznámení s organizáciou hodiny, s celým priestorom plavárne a hygienickými zariadeniami,
- hodina sa otvára a ukončuje nástupom a pozdravom z dôvodu kontroly žiakov,
- pedagóg vyučujúci plávanie musí ovládať záchranu topiaceho a vedieť poskytnúť prvú pomoc,
- je potrebné dodržiavať normy o počte žiakov na jedného pedagóga,
- sústredená pozornosť učiteľa na reakciu žiakov pri nácviku umožní predchádzať napr. únave, nepríjemným skúsenostiam,
- rešpektovať vekovú a výkonnostnú diferenciaciu žiakov z hľadiska ich plaveckej a pohybovej výkonnosti,
- neustála pozornosť pedagóga pri vyučovaní plávania je nutná,
- dobrou organizáciou hodiny možno predchádzať úrazom, napr. pri skokoch do vody.

Prítomnosť dostatočného počtu pedagógov na hodine plávania sa v praxi riadi nasledovnými podmienkami. Na hodine základného plaveckého nácviku je počet pedagógov stanovený počtom neplavcov. Zvyčajne na jedného učiteľa sa odporúča 8-12 neplavcov vo veku 8-10 rokov. V predškolskom veku (5-6 r.) pripadá 5 detí na jedného pedagóga.

Na vyučovacej hodine plávania vysokoškolákov sa počet neplavcov zvyšuje až na 15 študentov na jedného učiteľa z dôvodu lepšej komunikácie pri požiadavkách na disciplínu i samotný nácvik plaveckých pohybov.

Osobitne chceme zdôrazniť, že vstupná informácia všetkých, ktorí sa hodiny plávania zúčastňujú musí obsahovať upozornenia o bezpečnom pohybe vo všetkých priestoroch plavárne. O dodržiavaní hygienických opatrení, napr. kontrola vhodného plaveckého odevu (napr. na výcvikových hodinách nie je vhodné používať široké, dlhé trenírky „bermudy“, ktoré sa využívajú v letných mesiacoch, nakoľko sťažujú odhaľovanie chýb v technike plávania).

Dôsledná organizácia hodiny je nutná z hľadiska bezpečnosti pri veľkej diferencovanosti úrovne plaveckej spôsobilosti žiakov vo väzbe na používané plavecké pomôcky.

Opatrenia pri úraze na didaktickej hodine plávania

1. poskytnúť prvú pomoc,
2. zabezpečiť lekárske ošetrovanie,
3. zaevidovať záznam o úraze,
4. vyrozumieť o úraze rodičov, školu.

DESATORO MALÉHO PLAVCA :-)

1. Na plaváreň - k bazénu príd' s p. učiteľkou včas a do šatne vstupuj bez topánok!

Pred vstupom do priestorov šatní sa vždy prezuj do šľapiek alebo choď na boso, nie v ponožkách. Špina, hlina, prípadne blato z topánok do šatne nepatrí! V šatni sa nezdržuj, nevykrikuj! Hore a dole schodmi choď pomaly, pridržiuj sa zábradlia.

2. Pred vstupom do bazéna sa s trénerom najprv rozvič a až potom osprchuj!

Nejde o to, či sa ti chce alebo nie. Bez kvalitnej plaveckej rozvičky môže dôjsť k zraneniu. Po rozvičke sa osprchuj - je úplne jedno, či si sa už sprchoval doma.

3. Pri plávaní v bazéne používaj plaveckú čiapku – najlepšie s logom školy!

Plavecká čiapka s logom školy nás zviditeľňuje, utužuje vzájomnosť a spolupatričnosť. Je dôležitá pre hygienické dôvody. Každý človek prirodzene stráca vlasy. Pre nikoho nie je

príjemné, keď sa mu vlasy namotávajú na ruky, prípadne vchádzajú do úst. Zároveň tým chrániš svoje vlasy pred nepriaznivými účinkami chlóru. Nezabudni ju po plávaní – výučbe plávania umyť v studenej čistej vode a poriadne voľne usušiť, nikdy nie na radiátore alebo na slnku! To isté platí aj pri plavkách a plaveckých okuliaroch – nenechávaj ich mokré v taške!

4. V priestoroch plavárne a hlavne okolo bazéna sa nebehá!

Nebehaj!!! Pohybuj sa kľudným sústredeným krokom. Bezpečnosť je prvoradá. Predchádzaj zbytočným zraneniam. Nezabúdaj, že zle sa stane veľmi rýchlo!

5. Pred vstupom resp. skokom do bazéna – na pokyn trénera, sa presvedč či niekto nepláva alebo nestojí v tesnej blízkosti!

Ak vstupuješ do bazéna – dráhy v ktorej sú už plavci - neplavci, neprekvap ich. Je pravdepodobné, že sa sústredili na plávanie - svoju plaveckú výučbu a teba vôbec nezaregistrovali. Preto im priateľským gestom daj o sebe vedieť.

6. Rešpektuj smer plávania, dodržuj dostatočné rozostupy a točenie v plaveckej dráhe!

Ak je v dráhe s tebou viac plavcov - neplavcov, drž sa vždy pri kraji plaveckej dráhy a dodržuj dostatočný rozostup tak, aby ste si vzájomne neprekážali. Jedným krajom plávate tam a druhým späť.

7. Ak neplávaš – oddychuješ, nezavadzaj!

Ak si v plaveckej dráhe, tak zbytočne nedebatuj, neruš a nezabávaj ostatných. Ak potrebuješ oddych, prípadne radu trénera, postav sa na kraj dráhy.

8. So sebou si nos fľašku s vodou. Nečakaj na smäd!

Uvedom si, že dehydratácia v bazéne plnom vody nie je nič nereálne. Aktivita ktorú pri plávaní vykonávaš je náročná. Strácaš počas nej tekutiny a minerálne látky, no vodné prostredie zabraňuje uvedomeniu si smädu a že sa telo potí. Preto treba mať pitný režim počas plávania pod kontrolou – budeme mať prestávky na pitie.

9. Rešpektuj trénera a riad' sa jeho pokynmi!

Tréner za teba preberá vo vode zodpovednosť. Je profesionálny, výchovný, zábavný, trpezlivý a férový. Riad' sa jeho pokynmi a radami.

10. Plávaj a trénuj len vtedy, ak sa cítiš zdravý a fit!

Ak si chorý alebo inak indisponovaný, ostaň doma a informuj o tom p. učiteľku! Chráň si svoje zdravie a chráň aj zdravie ostatných!

10. ZDOKONALOVACIA ETAPA PLAVECKÉHO VÝCVIKU

Cieľom zdokonaľovacieho plaveckého výcviku na úrovni bežnej populácie je vedieť preplávať 200 m a viac jedným spôsobom a 50 m ďalším, vedieť skočiť do hlbkej vody a vyloviť predmet z hĺbky 1,8 – 3 m. Je vhodné ho realizovať v ktoromkoľvek období počas celej školskej dochádzky (základná, stredná i vysoká škola).

V praxi sa na rôznych úrovniach plaveckej vyspelosti pri zdokonaľovaní techniky plávania výrazne využívajú tzv. technické cvičenia. Pri ich používaní je nutnou požiadavkou dodržiavať zásady postupnosti a primeranosti. Technické cvičenia nemusia mať len **opravný** charakter (na odstránenie nedostatku v technike) ale môžu mať i **roztvíjajúci** charakter, zameraný na zdokonaľovanie techniky na vyššej kvalite.

Všetky technické cvičenia sú založené na spolupráci dvoch činiteľov:

- minimalizovaní negatívneho odporu,
- maximalizovaní propulzívnej účinnosti.

Niekoľko praktických odporúčaní z dlhoročných skúseností autorov pri práci s mládežou v plávaní pri zdokonaľovaní techniky:

- na nácvik a zdokonaľovanie polohy tela je najvhodnejší znak, umožňuje uvoľnene ležať na hladine vody a nie sú problémy s dýchaním,
- zvládnutie akejkoľvek zručnosti nikdy neprichádza pred jej zdokonaľovaním (je rozdielna dynamika dýchania pri plávaní kraulom, iná pri skoku do vody, iná pri obrátke alebo plávaní pod vodou),
- pri kraule, znaku a motýliku do vody vstupujú prsty ruky vždy prvé,
- na správne vykreslenie krivky pri zábere pod vodou musí pedagóg žiaka upozorňovať,
- akcelerácia pohybu pri zábere a „vyciľovanie“ vody je súčasťou zdokonaľovania.

Rozdiely medzi základnou a zdokonaľovacou etapou základného plávania sú:

- v rozvoji pohybových schopností (koordinačné sú dominantné v etape základného nácviku a kondičné i koordinačné v zdokonaľovacej etape),
- v kvalite a kvantite plaveckých zručností,
- v kvalite techniky plaveckých spôsobov, štartov a obrátok,
- v naplávanom objeme v jednej cvičebnej hodine.

Na rozvoj kondičných schopností v zdokonaľovacej etape využívame:

- aeróbnu vytrvalosť / súvislé plávanie, fartlek,
- vytrvalosť v sile / prvkové plávanie (len pažami, nohami, s pomôckami alebo bez nich, napr. už zmena polohy plaveckej dosky na vode môže výrazne zmeniť vynaloženú silu na plávanie, plávanie s plutvami),
- vytrvalosť v rýchlosti / zmena intenzity plávania na krátkych vzdialenostiach (ale nie plávanie 25 m trati); plávanie s rôznou intenzitou je jedna z možných kontrol efektivity plaveckej techniky.

Adaptácia na vodné prostredie je neustále sa vyvíjajúci proces s postupne sa meniacim individuálnym štýlom techniky plávania. Za veľmi dôležité plavecké zručnosti považujeme dýchanie a splývavosť, ktoré pri zdokonaľovaní techniky plávania získavajú inú kvalitu. Dýchanie je dôležité na zachytenie určitého rytmu – synchronizácie pohybov a dýchania pri plávaní súhrou. Ak jedinec nevie správne vydychovať do vody, rýchlo sa zadýcha a nedokáže preplávať väčšiu vzdialenosť. Splývavosť tvorí základ správnej polohy tela pri optimálnej práci dolných končatín. Zdokonaľovanie techniky sa uskutočňuje plávaním súhrou alebo prvkami (len pažami, len nohami). Zdokonaľovanie techniky paží je najvhodnejšie realizovať plávaním celej súhry, pretože plávanie len pažami vyžaduje vedieť využiť silové dispozície v rámci techniky a práve technika plávania je u žiakov ešte na nedostatočnej úrovni. Preto plávanie len pažami je v ZdPV nevhodné (príp. realizovať opravy v zľahčených podmienkach – v stojí v nízkej vode, plávaním na krátkych vzdialenostiach). Aj v ZdPV je na „čistejšie“ vykonávanie pohybov vhodné plávať v splývavej polohe (hlava vo vode) bez pomôcky na krátke vzdialenosti, ale s rozdielnou intenzitou plávania. Pri rýchlejšom plávaní na krátke vzdialenosti napr. 12,5 m alebo na šírku bazéna sa vyžaduje iná kvalita techniky plávania (rozdiely sú v časovo-priestorových charakteristikách pohybu) ako pri súvislom plávaní a hodina je náročnejšia aj na prejav kondičných schopností.

Vonkajší prejav zdokonaľovania techniky plávania:

- uvoľnenosť pohybov dolných končatín / kraul, znak,
- znižovanie počtu záberov na tú istú vzdialenosť,
- synchronizácia dýchania a práce paží,
- preplávanie dlhších vzdialeností v tom istom prvku (napr. 100 m znakové nohy), bez väčších prejavov námahy (zadýchanie, červená tvár, krčovitý pohyby).

V základnom plávaní je na výber správneho obsahu potrebné na prvej a poslednej hodine zrealizovať preverky úrovne plaveckej spôsobilosti. V zdokonaľovacej etape sa na úrovni bežnej populácie k menu žiaka na prvej hodine zaznamená počet preplávaných metrov vybraným spôsobom. Na záverečnej hodine je vhodné použiť test 5-minútové plávanie a k menu žiaka napísať počet preplávaných metrov. V praxi sa nevenuje dostatočná pozornosť nácviku a kontrole plaveckých zručností – plávanie pod vodou, skok do hlbkej vody, vyťahovanie predmetov z hlbkej vody. Okrem toho je potrebné preveriť aj iný spôsob na 50 m vzdialenosti. Nácvik a zdokonaľovanie pod kontrolou pedagóga je z hľadiska záchrany života nevyhnutná. Tieto nadštandardné zručnosti vyžadujú penzum osobných skúseností (množstvo rôznych pokusov), ktoré „cibria“ ich kvalitu. Z tohto dôvodu by sa mali zaradiť i do záverečných kontrolných testov.

Cieľ zdokonaľovacieho plaveckého výcviku je splnený vtedy, ak žiak prepláva súvisle 200 m ľubovoľným spôsobom, vie plávať pod vodou a skočiť do hlbkej vody. Takýto cieľ vychádza z definície plavca na úrovni bežnej populácie. Pri kurzoch základného plávania sa v praxi najčastejšie kontroluje preplávanie 100 m vzdialenosti.

Odporúčaný rozsah ZdPV pre školskú populáciu je 15 hodín a viac s frekvenciou 2 až 3- krát do týždňa. Najvhodnejší vek na zdokonaľovanie techniky plávania je 10 – 12 rokov. Dôležitou súčasťou správnej organizácie je dodržiavanie bezpečnostných a hygienických zásad počas každej hodine výcviku.

11. POTREBA INOVÁCIE ZÁKLADNÉHO A ZDOKONALOVACIEHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU ŽIAKOV PRVÉHO STUPŇA NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

Ministerstvo školstva SR Smernicou č. 6/2009-R z 22.4.2009 o organizovaní plaveckého výcviku základných škôl vytvorilo pravidlá, ktoré sa po rokoch a rôznych vážnych udalostiach (napr. pandémie COVID-19) ukazujú ako nedostačujúce a potrebujú nevyhnutne inovovať. Organizácia, obsah a metodika plaveckého výcviku žiakov základných škôl v bývalom Československu bola v osemdesiatych rokoch minulého storočia dokonca prepracovanejšia ako tá súčasná. Mala snahu zjednotiť organizačnú, metodickú a ekonomickú stránku plaveckej výučby a vytvorila veľmi kvalitné podmienky na postupné odstránenie plaveckej „negramotnosti“, čo však v súčasnosti na území Slovenska v cielenej forme určitého systému už nejestvuje (Macejková Yveta – Benčuríková Ľubomíra, 2014). V úvode som už citoval Thomasa Manna.

V čom ich navrhujem inovovať? Na čo je potrebné poukázať?

1. Po odbornej, obsahovej a organizačnej stránke / na základných školách chýbajú vyškolení učitelia, ktorí by vedeli odborne viesť plavecké výcviky svojich žiakov a preto sa vedenia škôl obracajú na plaveckých „odborníkov“ poskytujúcich služby na krytých bazénoch v mieste alebo v okolí prevádzok škôl. Následne neznalosťou, alebo zámerne je zvolený chybný obsah a tak žiaci druhých, tretích a štvrtých ročníkov absolvujú v rozsahu piatich pracovných dní maximálne 10 vyučovacích hodín, čo je mimochodom v rozpore s platnou Smernicou Ministerstva školstva SR. Naučiť plávať neplavcov za päť dní v rozsahu 10 výcvikových hodín (pričom skoro tretinu zaberú prestávky) je nemožné. Pravdaže je potrebné na začiatku si ujasniť cieľ a pojem „naučiť plávať“. Pri realizácii vyučovania plávania v základných školách vychádzame zo štátnych vzdelávacích programov (ŠVP), ktoré je tiež potrebné inovovať.

2. Po metodickej stránke / v súčasnosti existujú excelentne prepracované učebné texty, učebnice, metodika a didaktika plávania, plaveckých spôsobov a rôznych plaveckých pomôcok, ale osvedčená kombinácia plaveckej a suchej prípravy počas hodín telesnej výchovy žiakov na prvom stupni základných škôl s možným zapracovaním aktuálnej tretej hodiny telesnej výchovy do ich rozvrhu chýba, tak ako aj spolupráca, či koordinácia práce učiteľov a certifikovaných trénerov plávania.

3. Po ekonomickej stránke / táto inovácia bude asi najzložitejšia, dá sa však zrealizovať. Ministerstvo školstva SR síce vydalo pokyny a upresnenia ako postupovať pri organizovaní plaveckého výcviku žiakov základných škôl, avšak náklady spojené s organizovaním plaveckého výcviku žiakovi nechal uhradiť v plnej výške jeho zákonnému zástupcovi, čo spúšťa všetky nedostatky s tým spojené. Tu v začiatkoch vidím ako riešenie spoluprácu s mestskými a obecnými samosprávami, ktoré sú zriaďovateľmi základných škôl, systémom dotácií z mestských a obecných rozpočtov a neskôr do financovania časti nákladov základných a zdokonaľovacích výcvikov bude potrebné vo verejnom záujme vtiahnuť aj Všeobecnú štátnu zdravotnú poisťovňu a súkromné zdravotné poisťovne Dôvera a Union.

12. ZÁVER

Pri výbere tém mojej záverečnej trénerskej práce som sa pôvodne rozhodol pre tému „Inovácia základného a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku žiakov prvého stupňa na základných školách“. S týmto zámerom som oslovil Katolícku základnú školu s materskou školou Antona Bernoláka v Martine a ponúkol im pilotný projekt spojený s výskumom, ktorý osobitne apeluje na odbornosť, profesionálny prístup, koordináciu práce učiteľov a trénera plávania, ako aj osvedčenú kombináciu plaveckej a suchej prípravy pri výučbe žiakov počas hodín telesnej výchovy. Súhlasili. Prvú fázu - cyklus sme úspešne otestovali a zrealizovali v mesiacoch apríl – jún 2023. Pri výučbe plávania sme sa primárne zamerali na žiakov druhého a štvrtého ročníka. Plavecký výcvik prebiehal v Martine na Krytej plavárni SUNNY v 25m bazéne a suchá príprava v telocvični školy. Prvé výsledky dopadli nad očakávanie a k absolútnej spokojnosti nás všetkých – žiakov, rodičov, učiteľov a mňa, plaveckého trénera, ktorý základný plavecký výcvik viedol a zrealizoval. Po letných prázdninách sme v mesiacoch september – november 2023 pokračovali druhou fázou, zameranou na výučbu plávania žiakov druhého, tretieho a štvrtého ročníka prvého stupňa a žiakov piateho ročníka druhého stupňa. Výsledky boli nadštandardné. Zo skupiny 50 žiakov piatych ročníkov – neplavcov, ktorí absolvovali základný a zdokonaľovací plavecký výcvik v dvoch fázach pilotného projektu, 50% z nich preplávalo 200m striedavo kraul a znak, pričom ďalších 45% z nich preplávalo vzdialenosti 25m až 100m. Čím viac som ale do danej problematiky vstupoval, tým viac som si uvedomoval to množstvo práce, ktoré ma ešte čaká, koľko nedostatkov a nedotiahnutých vecí je ešte treba nastaviť, aby celý projekt fungoval a bol realizovateľný aj pre iné základné školy na Slovensku. Preto som sa rozhodol vo výskume pokračovať ďalej, pričom môj doterajší výskum dokumentujem v obrazovej prílohe. Toto je vysvetlenie, prečo som moju záverečnú prácu obmedzil na tému „Potreba inovácie základného a zdokonaľovacieho plaveckého výcviku žiakov prvého stupňa na základných školách“ a závery z môjho ďalšieho výskumu chcem prezentovať v záverečnej práci, pôvodnej témy, pri školení trénera tretieho stupňa. Momentálne sa pilotný projekt rozširuje aj o ďalšie základné školy v Martine, má totiž za cieľ, aby sa čo najviac žiakov prvého stupňa na základných školách, počas hodín telesnej výchovy, naučilo zdravo a efektívne plávať, získalo tak potrebný návyk a obľúbilo si športové aktivity vo vode a na suchu prospešné pre ich ďalší fyzický a duševný vývoj. Počet utopených je totiž alarmujúci! Podľa štatistických údajov sa na Slovensku v priemere ročne utopí až 120 ľudí. Sme presvedčení, že medzi najefektívnejšie preventívne opatrenia pred utopením patria výučby hodín plávania žiakov na prvom stupni základných škôl pod vedením plaveckých odborníkov.

13. OBRÁZKOVÁ PRÍLOHA

















14. POUŽITÁ A ROZŠIRUJÚCA LITERATÚRA

1. Bobřík, M. & F. Seman, et. al. (2010). 90 rokov vysokoškolského športu na Slovensku. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu.
2. Bobřík, M. & F. Seman. (2012). 50 rokov histórie Telovýchovnej jednoty Slávia Univerzita Komenského Bratislava. Bratislava: Telovýchovná jednota Slávia Univerzita Komenského v Bratislave.
3. Bosák, E. et al. (1969). Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu. Praha: Olympia. 4. Dvořák, P. (1976). Odkryté dějiny II. Bratislava: Pravda.
5. Ďjakov, V. A. (1976). Metodológia histórie v minulosti a súčasnosti. Bratislava: Pravda.
6. Grexa, J. (2018). Mílniky slovenského športu. Bratislava: Slovenský olympijský výbor.
7. Hoch, M. & V. Černušák. (1978). Plavání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
8. Hostačná V. (1969). Orel na Slovensku v letech 1919–1938. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu.
9. Jarušek, F. (1967). Plávanie. In: Perútka, J. (Ed.) Športy na Slovensku. Bratislava: Šport.
10. Kalečík, L. (2006). História plaveckého športu na Slovensku v rokoch 1918-1945. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
11. Neuls, F., Svozil, Z., Viktorjeník, D. a J. Dub (bez uvedenia roku vydania). Plavání (příručka pro studující tělovýchovné obory). Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.
12. Perútka, J. (1980). Dejiny telesnej kultúry. 1. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
13. Perútka, J., Marek., J., Grexa, J., Kössl, J., & Reitmayer, L. (1988). Dejiny telesnej kultúry. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
14. Perútka, J. & J. Grexa (1995). Dejiny telesnej kultúry na Slovensku. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave.
16. Sedláček, T. (2017). Úloha časopisu Športový svet v rokoch 1945 až 1948. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu.
17. Seman, F. (2018). Slovenská ústredná športová rada vo vojnovnej Slovenskej republike (1939-1945). Telesná výchova a šport.
18. Seman, F. (2018a). Slovenská ústredná športová rada v období rokov 1945 až 1948. Telesná výchova a šport.
19. Souček, L. (2010). Naši olympijskí medailisti a olympionici. Olympijskí medailisti a olympionici zo Slovenska a spojení so Slovenskom. Bratislava: Slovenský olympijský výbor.

20. MACEJKOVÁ, Y. (2008). VYUČOVANIE PLÁVANIA V ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH
Metodicko – pedagogické centrum Bratislava 1. vydanie. ISBN 978-80-7164-448-4.
21. MATEJ BENČE, MARIÁN MERICA, RASTISLAV HLAVATÝ (2005). Plávanie,
Univerzita Mateja Bella v Banskej Bystrici: Fakulta humanitných vied.
22. MACEJKOVÁ, Y. et al. 2005. Didaktika plávania. Bratislava : ICM Agency, 2005.
ISBN 80- 969268 – 3 – 7.
23. JURSIK, D.-VAVŘÍK, C. (1980). Organizácia, obsah a metodika plaveckého výcviku
žiakov základných škôl. Metodický list. Tréner, XXIV č.6 Bratislava : Šport 1980.
24. BENČURIKOVÁ, Ľ. (2001), Úroveň plaveckej spôsobilosti a jej podmieňujúce činitele.
Bratislava: FTVŠ UK, 2001.
25. MACEJKOVÁ, Y. - BENČURIKOVÁ, Ľ. (2001). Zmeny v úrovni plaveckej spôsobilosti
žiakov základných škôl na Slovensku. In. Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu
pre všetkých v SR: Zborník z celoslovenského vedeckého seminára – Bratislava“ Slovenská
vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2001. ISBN 80-89075-01-0.
26. URBANSKÝ, Ján (2020). História plaveckého oddielu Športového klubu polície Košice
od jeho vzniku až po súčasnosť. Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra prírodných vied
v kinantropológii.

