

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2017

Jan Sýkora

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Plavecká výuka v regionu Benešov
Swimming lessons in the region Benešov
Jan Sýkora

Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Technická a informační výchova se zaměřením na vzdělávání –
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Plavecká výuka v regionu Benešov vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 14. července 2017

.....

podpis

Rád bych poděkoval paní PaedDr. Ireně Svobodové za vedení mé bakalářské práce, za její ochotu, trpělivost a cenné rady. Dále bych chtěl poděkovat paní Monice Fürstové a ostatním instruktorům za spolupráci, která byla nezbytná pro zpracování této práce. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat rodině a přítelkyni, kteří mně byli při psaní práce oporou.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na problematiku plavecké výuky dětí předškolního a mladšího školního věku v regionu Benešov. Práce zjišťuje nabízené možnosti plavecké výuky, lektorské zabezpečení, podmínky výuky a výstupní cíle pro předplaveckou a základní plaveckou výuku ve vybrané plavecké škole. Mezi hlavní metody výzkumného šetření byly zařazeny metoda pozorování, řízeného rozhovoru a dotazníkového šetření.

Klíčová slova

plavání, význam plavání, předplavecká výuka, základní plavecká výuka, Plavecká škola Benešov

ABSTRAKT

The bachelor thesis focuses on the issue of swimming lessons of preschool and primary school age children in the Benešov region. The thesis examines offered possibilities of swimming lessons, teacher provision, conditions of teaching and output targets for pre-swimming and basic swimming lessons in selected swimming school. The main methods of the research survey were the observation method, the controlled interview and the questionnaire survey.

Key words

swimming, the importance of swimming, pre-swimming lessons, basic swimming lessons, Swimming School Benešov

Obsah

1	Úvod	8
2	Problém a cíl práce	10
3	Teoretická část.....	11
3.1	Historie výuky plavání.....	11
3.2	Význam plavání	13
3.2.1	Vliv vodního prostředí na člověka.....	14
3.2.2	Biologický význam plavání	15
3.2.3	Socializační význam plavání	16
3.2.4	Negativní účinky vodního prostředí	17
3.3	Právní zabezpečení plaveckého výcviku	20
3.3.1	Školský zákon.....	20
3.3.2	Metodický pokyn MŠMT	21
3.3.3	Plavání v rámcových vzdělávacích programech	22
3.4	Úloha pedagoga plaveckého výcviku	23
3.5	Charakteristika dětí předškolního věku	26
3.6	Charakteristika žáků mladšího školního věku	27
3.7	Plavecká výuka	29
3.7.1	Didaktické zásady plavání	29
3.7.2	Vyučovací postupy při výuce základního plavání.....	31
3.7.3	Organizace plavecké výuky.....	33
3.7.4	Metody výuky v plaveckém výcviku.....	35
3.7.5	Etapy plavecké výuky.....	36
3.8	Charakteristika předplavecké výuky.....	37
3.9	Charakteristika základní plavecké etapy.....	38

3.9.1	Základní plavecké dovednosti	39
3.10	Plavecké způsoby	42
3.10.1	Kraul	42
3.10.2	Znak	44
3.10.3	Prsa	45
4	Hypotézy.....	48
5	Praktická část.....	49
5.1	Metody a postup práce	49
5.1.1	Organizace výzkumu	50
5.1.2	Metody výzkumu a jejich využití	50
5.2	Výzkumná část.....	53
5.2.1	Průběh pozorování.....	53
5.2.2	Výsledky pozorování	55
5.2.3	Průběh rozhovoru	63
5.2.4	Dotazníkové šetření	65
5.2.5	Výsledky dotazníků	66
5.2.6	Výsledková část.....	74
6	Diskuze	81
7	Závěry.....	85
8	Seznam použité literatury a zdrojů	87
9	Seznam tabulek a grafů v textu.....	90
10	Seznam příloh.....	92

1 Úvod

Všechny životy, ať už jsou to ty lidské nebo zvířecí, jsou odpradáвна spojeny s vodou. Voda byla, je a bude nutná pro přežití lidí, zvířat, ale i rostlin či stromů. Bez vody by zkrátka nemohlo nic existovat. Již lidé v prvobytně pospolné společnosti stavěli svá obydlí v blízkosti vodních toků, protože voda pro ně byla důležitým zdrojem potravy. I přesto, že z této doby neexistují důkazy o vztahu člověka a plavání, tak se můžeme domnívat, že patřilo k základním pohybovým dovednostem. Lidé potřebovali vodní toky překonávat, ať už kvůli opatření potravy, tedy při rybolovu, nebo útěku před nepřitelem. Od těchto dob uplynulo mnoho let, ale jedno se nezměnilo. Plavání by mělo patřit mezi základní pohybové dovednosti. Nikdo nemluví o tom, že by každý z nás měl umět plavat na závodní úrovni, avšak základní plaveckou etapou výuky by měl projít každý z nás, především z důvodu bezpečnosti.

V letních měsících tráví mnoho z nás teplé dny u vody, a proto je důležité, abychom naše žáky zavčas adaptovali na vodní prostředí a naučili je první plavecký způsob a to tak, aby ho plavali technicky správně a tím se vyvarovali zraněním, které mohou vyplývat z nesprávně provedených pohybů. Výše zmíněná fakta a také několikaleté zkušenosti s vedením plavecké výuky dětí autora práce přiměly k tomu, aby svoji energii věnoval právě tématu výuky plavání předškolních a školních dětí.

Teoretická část této práce je zacílena na ukotvení předplavecké a základní plavecké výuky v Plavecké škole Benešov. Seznamuje nás s významem plavání, který je důležitý znát pro pochopení důležitosti plavání, s didaktickými zásadami a vyučovacími postupy, na které by měl každý instruktor během výuky myslet.

Praktická část si klade za cíl zmapování problematiky plavecké výuky žáků předškolního a mladšího školního věku v regionu Benešov. Dále se bude zabývat materiálním a personálním zabezpečením ve vybrané plavecké škole.

Diskuze se zamýšlí nad získanými informacemi z praktické, ale i teoretické části této práce. V diskuzi se také autor zaměřuje na vyhodnocení hypotéz.

Závěr práce se zabývá zhodnocením získaných dat z pozorování, rozhovoru s vedoucí instruktorkou plavecké školy a dotazníkového šetření. Dále se zamýšlí nad celkovým přínosem práce a možnostmi jejího dalšího využití.

2 Problém a cíl práce

Cílem práce je zmapování problematiky výuky plavání dětí předškolního a školního věku v regionu Benešov. Úkolem bude zjistit nabízené možnosti plavecké výuky, obsah a podmínky výuky, lektorské zabezpečení a výstupní cíle výuky dětí v daném regionu. Data budou zjišťována pozorováním, řízeným rozhovorem a dotazníkovým šetřením.

Problémové otázky

- 1. Mají všichni instruktoři v plavecké škole v Benešově patřičné osvědčení?*
- 2. Jak dlouhé výukové lekce preferují plavečtí instruktoři z hlediska efektivity učení?*
- 3. Dodržují všechny základní školy Metodický pokyn, který říká, že pokud je plavání zařazeno do školního vzdělávacího programu, tak musí škola zajistit 40 hodin plavecké výuky ve dvou sobě jdoucích ročnících prvního stupně?*
- 4. Který plavecký způsob je nejčastěji volen jako první?*
- 5. Jakou metodu výuky preferují instruktoři plavání?*
- 6. Navštěvuje plaveckou školu více mateřských nebo základních škol?*
- 7. Navštěvují plaveckou školu v Benešově pouze školy z tohoto regionu?*

3 Teoretická část

V teoretické části této práce se budeme zabývat plaveckou výukou od historie po současnost. Zaměříme se na problematiku plavecké výuky dětí předškolního a mladšího školního věku, protože právě na tuto věkovou kategorii se práce soustředí. Hluběji se budeme zabývat legislativním zabezpečením plavecké výuky a popisem techniky plaveckých způsobů, které jsou v plaveckých školách vyučovány.

3.1 Historie výuky plavání

O pohyb ve vodě a udržení svého těla na hladině se lidé pokouší už od starověku. Nejvíce se plavání a bytí ve vodě věnovali lidé, kteří pracovali blízko vody anebo na ní dokonce i pracovali. Byli to převážně rybáři, námořníci, obyvatelé přímořských oblastí a lidé co bydleli blízko povodí řek. Tito lidé neplavali za účelem výkonnostním nebo rekreačním, ale hlavně za účelem bezpečnostním a za účelem obživy. Znalost učení se plavat si lidé předávali z generace na generaci, ale z daleka to nebylo plavání, které známe dnes. Roku 1538 byla napsána i první učebnice pro samouky plavce Mikolášem Wynemannem „Colymbetes sive de arte natandi.“

V Českých zemích plavání zas takovou oblibu nemělo. I přesto, se z různých historických publikací můžeme dozvědět, že se česká vojska nejednou vyznamenala v bojích, když právě museli překonávat nějakou vodní hladinu za účelem překvapení nepřátel, což vyústilo v naše vítězství (bitva krále Vladislava II. nad Milánem 1158). V našich zemích za období feudalismu vlivem křesťanství plavání bylo potlačováno. Až v polovině 19. století se u nás objevují první snahy o organizované plavání. Německý generál Ernest von Pfuel nechal v Praze roku 1810 postavit pontové (vorové) plovárny na řekách. Tyto plovárny byly určeny pro vojenské účely, kde se vojenští příslušníci učily nácvik plaveckého způsobu prsa podle metod německého pedagoga Guts-Muthse.²

Hoch (1983) ve své publikaci uvádí, že zprvu plavecké závody měli převážně exhibiční charakter. Závody se organizovaly v rámci lidových slavností, například první plavecké

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

závody u nás se konaly při příležitosti příjezdu prvního parního vlaku z Olomouce do Prahy.⁶

Postupně se začalo prosazovat úsilí o zařazení tělesné výchovy do školního vyučování. Mezi klasické školní předměty měl být zařazen tělocvik, ale také plavání. Lidé chtěli, aby školy pečovaly o zdravý vývoj dítěte. Plavání jako žádaný předmět začlenila do svého plánu také gymnázia a roku 1848 studenti Univerzity Karlovy poslali císaři petici, aby v rámci občanských svobod také zřídil tělocvičné ústavy a plovárny.

Z důvodu velkého množství neplavců, kteří neměli informace o správném postupu při nácvičení plavání, autor Weselý roku 1874 napsal první českou učebnici „Nauka plavání“. Začaly se budovat veřejné plovárny a tato učebnice přesto, že to nebyla odborná literatura a technika plavání byla spíše nepřesná, tak veřejnost informovala o základech plavání a o správných nácvicích.

Až koncem 19. století byla zařazena tělesná výchova jako povinná do škol. Nejprve na nižších stupních škol, později také na gymnázia. Počátkem 20. století ministerstvo školství označilo také plavání jako vhodný prostředek k rozvíjení tělesné výchovy. Střední školy musely zřizovat ve svém okolí koupaliště a vyučování jak plavat se začalo provozovat ve větší míře. Následně roku 1922 po zavedení nových osnov bylo plavání označeno jako sezónní cvičení a bylo potlačeno. Pro celoroční plaveckou výuku nebyly v té době a ani dlouho po ní vhodné podmínky.^{2,6}

Od té doby, přestože se plavecká výuka nevyučovala na školách, tak bylo vydáno mnoho publikací o plavání. Jsou vydány knihy „Plavec-samouk“ od H. Schwab, „Plavání přirozenou metodou“ od F. Majdy, „Plavání“ od V. Staňka a M. Nováka. Dále jsou přeneseny metody YMCA do Sokola, kde se plavání učí v rámci letních táborů dětí. Plavání je často vyučováno v tělovýchovných organizacích, plaveckých klubech a později také oddílech, kde často učili školští pedagogové. Po 1. světové válce byl založen ČsAPS (Československý amatérský plavecký svaz), který se snažil o zavedení povinné plavecké výuky do škol nižšího stupně. Mimo to, ale ČsAPS pořádal instruktorské kurzy

⁶ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

⁶ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

v plovárnách Axa, Koruna, v Klimentské ulici a také na říčních plovárnách na Vltavě. Různé programy, byly vyhlášeny „každého hochu a každou dívku naučit plavat“ anebo „každý Čech plavcem.“ Jak se zmiňuje Bělková ve své knize „*Plavecké oddíly považovaly za svoji povinnost mimo přípravu závodníků orientovat se i na likvidaci plavecké negramotnosti.*“ (Bělková, 1994, str. 19)

Základní podmínkou pro to, aby si děti mohly projít základním plaveckým kurzem plavecké výuky došlo až v 70. letech, kdy se samotní občané svými požadavky zasloužili o výstavbu krytých plaveckých bazénů. Až o 65 nových krytých bazénů byly České země bohatší v roce 1985, oproti 26 bazénům v roce 1970. Od roku 1972 byla zřizovány tzv. Střediska plavecké výuky v místech, kde byly postaveny nové kryté bazény. Střediska plavecké výuky fungovala velmi úspěšně díky spolupráce se školstvím a Českou státní spořitelnou, která se zasloužila o finanční výpomoc. Díky ekonomickému, organizačnímu a metodickému sjednocení, byly vytvořeny předpoklady pro kladný chod systému organizace plavecké výuky.^{2,6}

Od začátku školního roku 2017/2018 vejde v platnost upravený rámcový vzdělávací program, který školám uděluje povinnost zařadit plaveckou výuku do školních vzdělávacích programů. Školy budou muset realizovat plaveckou výuku pro žáky 1. stupně v rozsahu 40 vyučovacích hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících.²⁷

3.2 Význam plavání

Během dlouhých let se význam plavání měnil. V dávných dobách plavání sloužilo jako prostředek pro získání potravy. Lidé si museli z řek lovit potravu, ale mnohdy bylo zapotřebí vodní toky přeplavat, aby se dostali do míst, kde se nachází dostatečné množství obživy. Postupem času se plavání začalo stávat významným tělovýchovným prostředkem v takové podobě, v jaké ho známe dnes. Plavání se tak stalo součástí tělesné kultury, která napomáhá formování osobnosti člověka, jeho všestrannému harmonickému rozvoji a

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

⁶ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

²⁷ Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: . Praha: MSMT, 2017, 7019/2017.

ovlivňuje jeho psychické, ale i morální vlastnosti. V oblasti motoriky dnes plavání patří k základním pohybovým dovednostem. I přesto, že již není existenční podmínkou přežití člověka na zemi, tak představuje určitou životní hodnotu trvalého charakteru.^{6,7}

Dále se zaměříme na popis vlivu vodního prostředí na člověka, jeho pozitivní, ale i negativní stránky, biologický a socializační význam.

3.2.1 Vliv vodního prostředí na člověka

Pobyt člověka ve vodě je ovlivněn několika různými druhy vlivů. Člověk vodu neustále využívá, ať už pro hygienické potřeby, pitný režim, nebo jako prostředek regenerace. V momentu, kdy člověk pobývá ve vodním prostředí, je vystaven řadě vlivů, které na něj různě působí. Mezi ty nejzákladnější vlivy vodního prostředí, které člověk pociťuje, jsou vliv tepelný, vliv mechanický a vliv chemický.

Vliv tepelný – V plaveckých bazénech se můžeme setkat převážně s vodou vlažnou. Taková voda, má relativně velký teplotní rozsah (21°-32°C). U předškolních dětí, je ideální, když je voda teplejší, doporučuje se voda okolo 30°C. U dětí v prvních dvou ročnících základní školy by měla být voda v rozmezí 28°-30°C a u dětí a mládeže 4. tříd a starších 25°-28°C. Taková teplota vody zlepšuje u dětí odolnost vůči náhlým teplotním změnám a infekcím, říká Bělková (1994). Čím chladnější voda, tím více je zapotřebí výuku plavání přizpůsobit, popřípadě i zkrátit. Cvičenci se nesmí dostat do fáze, kdy dojde k poklesu tělesné teploty natolik, že lze na těle vypozařovat svalový třes, pomodráání rtů, uší, obličejů a končetin. V případě, že se projeví některý z těchto příznaků poklesu tělesné teploty, je nutné výcvik přerušit, popřípadě v něm nepokračovat.²

Vliv mechanický - „*Při plavání na povrch těla působí hydrostatický tlak vodního sloupce daný hloubkou ponoření těla. V plicích je v klidové poloze stejný tlak jako nad hladinou. Proto při vdechu musí dýchací svaly tento tlak překonat. Při pravidelném a dlouhodobém plavání uváděný tlak příznivě ovlivňuje rozvoj ventilačních schopností organismu, zvyšuje se síla výdechu a tím i dechová rezerva plavce. Ovlivňuje také centrální objem krve, který*

⁶ HOCH, Miloslav. *Plavání*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.

⁷ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

² BĚLKOVÁ, Tařána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

se přesouvá z žilního systému kůže a podkoží do nitrohrudního prostoru a naplňuje tam velké žíly, srdce a plicní oběh více než za normálních okolností. Výhodou pro činnost oběhové soustavy při plavání je i horizontální poloha těla, která usnadňuje návrat krve směrem k srdci“ (Bank, 1991, str. 5-6).¹

Vliv chemický – Voda v plaveckých bazénech musí být dezinfikována z důvodu odstranění různých bakterií a vyčištění bazénu. Koncentrace plynného chlóru, který se za tímto účelem nejčastěji používá, musí podléhat stanoveným normám. Jakožto chemie neznámá našemu organismu, může na tělo působit negativně, např. podráždění sliznice v dutině ústní, dýchacích cest, očních spojivek a další.

3.2.2 Biologický význam plavání

Plavání jako tělovýchovná aktivita už dnes není pouhým sportem, ale má velký vliv i na společnost jako takovou. „*Čím dříve a dokonaleji se děti naučí plavat, tím dříve bude mít plavání vliv na jejich dobrý vývoj.*“ (Puš, 2008, str. 40)

Z toho můžeme usoudit, že plavání má po zdravotní stránce obrovský fyziologický účinek. Jak se zmiňuje Puš (2008), plavecký pohyb zaměstnává celý pohybový aparát a podněcuje vnitřní orgány k intenzivní činnosti, dále ovlivňuje termoregulační, srdeční, cévní a dýchací systém. Celkově se rozvíjí svaly celého těla, včetně těch, které nejsou běžně využívány.¹⁵

Hydrostatický vztlak, který má antigravitační účinky, pozitivně působí na celý pohybový aparát, zvláště na páteř a dolní končetiny. Bělková (1994) říká, že vztlak nám umožňuje vykonávat hodnotnou svalovou činnost, aniž bychom páteř a končetiny zatěžovali vlastní hmotností a díky tomu jsou vodní aktivity vhodné pro lidi s omezenou hybností. Protože při plavání se nacházíme v tzv. stavu beztlíže, při kterém dochází k odlehčení mnoha svalových skupin, tak je plavání vhodné zejména pro starší lidi, u kterých s přibývajícím

¹ BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.

¹⁵ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

věkem dochází k omezení kloubní hybnosti. Plavání, jako jeden z mála sportů díky svým pozitivním účinkům lze provádět od útlého dětství až do stáří.

Dále má plavání velmi pozitivní účinky na oběhový systém, kde návrat krve do srdce je díky hydrostatickému vztlaku mnohem snazší oproti stavu, kde jsme mimo vodní prostředí a působí na nás zemská přitažlivost. „Z toho vyplývá, že jen samostatné ponoření do vody vyvolává výrazné změny v činnosti srdečně cévního systému, jejichž příznivou odezvu na organismus je možno účelně využít.“ (Bělková, 1994, str. 6)²

„Pro člověka je velmi důležité hluboké dýchání, které zvyšuje a udržuje pružnost plic a zároveň nutí hrudní koš k větším pohybům, a tím zvyšuje jeho pohyblivost. U plavců jsou podmínky pro hluboké dýchání zvláště příznivé. Tlak vody na hrudník a břišní stěnu pomáhá při výdechu a ten je pak úplnější, při vdechu nutí svalstvo hrudníku k intenzivnější práci“. (Štorkán, 1976, str. 12)¹⁷

3.2.3 Socializační význam plavání

Téměř každá tělovýchovná aktivita, včetně plavání, se dá označit jako prostředek k socializaci každého jedince. Socializace je velmi důležitá pro rozvíjení společenské aktivity, navazování kontaktů, přátel a celkově pro snazší začlenění do společnosti. Tělovýchovná aktivita je proces, při kterém jedinec navazuje kontakt s okolním prostředím. Sociální interakce je jednou ze základních potřeb člověka.

Plavání jako jedno z mnoha tělovýchovných aktivit, které má socializační faktor, může být jedno z prvních aktivit, při kterém se jedinec seznamuje s formou organizované výuky. Často plavecká výuka v raném věku poskytuje cvičencům první příležitost navazovat přátelské vztahy, kdy cvičenec přichází do kontaktu jak s ostatními cvičenci, tak s pedagogem.

Při plavání nedochází pouze k socializaci jedince mezi cvičenci, ale také dochází k osvojení hygienických návyků, které jsou kulturním požadavkem k udržení tělesné čistoty.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹⁷ ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat*. 2. přeprac. vyd. Praha: Olympia, 1976. Sport a zdraví.

Bělková (1994) říká, že současně se socializací dítěte dochází i k jeho osamotňování, kdy dítě získává nové zkušenosti, adaptuje se na nové prostředí, přizpůsobuje se kolektivu, získává pocit jistoty a tím zvyšuje svoji sebedůvěru a sebevědomí. Na základě jeho úspěchů v plavání se dítěti dostává nějaké formy uznání, jako například pochvaly od instruktora, či rodičů, diplomu, nebo třeba medaile, což může být pro dítě jedno z prvních sociálních uznání v životě.

Děti, které byly rodiči úzkostlivě ochraňováni od vodního prostředí se často stávají objektem sociální deprivace. Často za to může přehnaný strach rodičů, který se přenáší na jejich děti. Rodiče, kteří se nenaučili plavat nebo se vyhýbají vodnímu prostředí, přímo ovlivňují své děti a ty si nevytvoří kladný vztah k vodním aktivitám. Bělková (1994) se ve své publikaci zmiňuje o tom, že jedinci, kteří se nenaučili plavat, se následovně vyhýbají veřejné demonstraci své neschopnosti vyrovnat se s vodním prostředím. Přehnaný strach z vody vyvolává stresové pocity a ty jsou jednou z příčin, kdy dochází k utonutí jedince.

Vodní prostředí nabízí spoustu zdraví prospěšných aktivit. „Z hlediska svých regeneračních, kompenzačních a korekčních účinků, rekondičního a rehabilitačního efektu plní plavání tyto společensky důležité úkoly v soustavě tělesných cvičení nejdůsledněji a s nejširším dopadem.“ (Bělková, 1994, str. 11) Plavání je základem pro mnoho ať už kolektivních sportů, kde dochází k sociální interakci mezi cvičenci samotnými a mezi cvičencem a pedagogem, jako například vodní pólo, synchronizované vodní sporty, aj., nebo individuálních sportů, jako třeba potápění, skoky do vody atd.²

3.2.4 Negativní účinky vodního prostředí

Společně s velmi přínosnými vlivy plavání od raného věku až po stáří, přichází negativní účinky vodního prostředí. Dlouhodobý pobyt ve vodě může vést k řadě infekčních onemocnění. Onemocnění typu žloutenka, tyfus, paratyfus a další choroby vzniklé z rozmnožování mikrobů ve vodě je nutno znemožnit účinným desinfekčním prostředkem. Chlór, který se za tímto účelem používá, přesto může být původcem jiných onemocnění, které ale nejsou tak závažné jako onemocnění z neošetřených vod. Vysoká hladina chlóru,

² BĚLKOVÁ, Tařána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

délka pobytu jedince ve vodě, ovzduší nad hladinou a teplota vody mohou být příčinou postižení kůže, očních spojivek a uší.

U postižení kůže vlivem chlórované vody dochází ke kožním plísním. „*Ideálními místy pro uchycení těchto nemocí na lidském těle jsou meziprstní prostory na nohou a v rozkroku, poněvadž zde dochází ke zvýšené potivosti.*“ (Talpa, 1990, str. 34) Zdroji těchto nemocí jsou rohože, sprchy, okolí bazénu apod. Toto onemocnění je spíše nepříjemné než nebezpečné, přesto při zanedbání prevence a prvotní léčby, může dojít k vytvoření puchýřků, zánětům lymfatických cév, uzlin a dalším vážným onemocněním. Dá se snadno předejít nošením vhodné obuvi určené do prostor bazénu a důkladnému vysušení všech snadno náchylných míst.¹⁸

Oční spojivky se také mohou setkat s chlórovanou vodou, která je pro oči velmi nebezpečná. Mohou vzniknout zánětlivé změny na očních spojivkách, hnisavý zánět, oči mohou pálit a ostrost zraku být zhoršena. Předejít těmto problémům se dá snadno vypláchnutím očí a pobytem na čerstvém vzduchu. V případě přetrvávajících problémů je důležité vyhledat odbornou léčbu.

Plavecké ucho neboli zánět zevního zvukovodu je spojen s nepříjemnou bolestí ucha ať už na dotek, tak při koupání a jiných aktivitách. Může dojít k oslabení sluchu, závratím a ušním šelestům. Vyhnout se těmto problémům se dá opláchnutím uší čistou vodou, popřípadě používáním ucpávek do uší.³

Ale jsou i další onemocnění, které nás mohou postihnout, pokud nebudeme dodržovat základy prevence. V případě zanedbání dostatečné aklimatizace při přechodu z bazénu do venkovního prostředí, kde se teplota vzduchu může pohybovat až o 20°C, mohou nastat jiné infekční onemocnění, například angína, chřipka, nebo zápal plic. Je důležité zůstat po ukončení plavání určitou chvíli v adaptační místnosti, aby pro tělo nebyly náhlé rozdíly teploty takovým šokem. Nošením pokrývky hlavy na mokrých vlasech a zvolením vhodného oblečení v chladnějším počasí, je jeden ze způsobů, jak předejít následnému onemocnění.

¹⁸ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ. 1. vydání.* Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání. 2., upr. vyd.* Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

Mezi negativní účinky vodního prostředí neodmyslitelně patří riziko, při kterém může dojít k vážným úrazům nebo dokonce i k smrti. Ke zranění v blízkosti vody zpravidla dochází ze čtyř důvodů, tj. lidským faktorem, nebezpečnými aktivitami, zaviněním ze strany zařízení a jeho vybavení a neznalostí prostředí. Nebezpečím ze strany člověka se míní, že cvičenci a plavci nerespektují nařízení provozního řádu a dalších důležitých informací uvedených na informačních tabulích. Je důležité nepřeceňovat své schopnosti, zvážit svůj zdravotní a fyzický stav a nebýt pod vlivem žádných drog, či alkoholu. Necháání malých dětí bez dozoru je také jednou z příčin zavinění nehody lidským faktorem.

K vážným zraněním často dochází z důvodu nevhodného chování a z provozování nebezpečných aktivit v blízkosti vody. Mezi tyto aktivity patří různé honičky, nerespektování vymezených prostor, kde se může skákat a plavat nebo třeba plavání pod vodou bez přítomnosti jakéhokoli dozoru.¹⁸

Petr Bidelnica se ve své diplomové práci ve které se zaměřuje na hodnocení počtu utonulých v České republice v letech 1994-2010 zmiňuje, že „*Obecná zkušenost nasvědčuje tomu, že schopnost plavat je zřejmě hlavním předpokladem pro to, aby člověk neutonul.*“ Dále ale podotýká, že k utonutí dochází především u lidí, kteří jsou plavecky způsobilí a vodní prostředí jim není neznámé. „*Vždyť podle statických šetření tvoří 75% utonulých právě mládež ve věku od 2 do 18 let.*“ (Štorkán, 1976, str. 8) U lidí co si svými plaveckými dovednostmi nejsou jistí, převážně dochází k utonutí nahodilým ocitnutím se ve vodě, jako neopatrného pohybu u vody, převržením lodě apod. V České republice podle statistiky utonulých v roce 2015 nejčastěji dochází k utonutí při pádu do přírodní vody, kde za toto období zemřelo 57 lidí. Dalšími častými příčinami utonutí z roku 2015 jsou utonutí v přírodních vodách, v bazénu, úmyslným sebepoškozením a třeba také pobytem ve vaně, které celkově čítá 214 lidí. Přesto plavání je jedním z mnoha sportů, které se ve srovnání s jinými sporty, vyznačuje nejmenší úrazovostí.^{17,25,26}

¹⁸ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ. 1. vydání.* Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

¹⁷ ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat. 2. přeprac. vyd.* Praha: Olympia, 1976. Sport a zdraví.

²⁵ BIDELNICA, Petr. *Hodnocení počtu utonulých v České republice v letech 1994-2010.* Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova FTVS. Vedoucí práce Miloš Fiala.

²⁶ KOUBA, Jiří a Jan KAUFMAN. *Záchrana a bezpečnost u vody: Statistika utonulých 2015.* Záchranář. 2016, XV(7-8).

3.3 Právní zabezpečení plaveckého výcviku

Z celé řady právních norem vychází legislativa platná pro činnost plaveckých škol. Právní normy je více než nutné respektovat a dodržovat. Nyní uvedeme nejdůležitější legislativní normy pro plavecké školy, avšak podrobně se zaměříme na Školský zákon, Metodický pokyn MŠMT k zajištění výuky plavání v základních školách a rámcové vzdělávací programy.

Legislativní normy potřebné pro zabezpečení plavecké výuky:

Školský zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání v platném znění

Metodický pokyn MŠMT Č. j. MSMT-37471/2014 k zajištění výuky plavání v základních školách, v platném znění

Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, v platném znění

Metodický pokyn MŠMT ČR č.j. 37 014/2005-5 k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních, v platném znění

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání – novela k 1. 9. 2016 v souladu s § 4 Školského zákona stanovuje RVP pro základní vzdělávání konkrétní cíle, formy, délku a povinný obsah vzdělání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání – novela k 1. 9. 2016

3.3.1 Školský zákon

Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání) je jednou z nejdůležitějších položek pro plavecké školy. Tento zákon mimo jiné stanovuje podmínky a cíle, za nichž se vzdělávání a výchova uskutečňují.

Jedním z důležitých paragrafů, který stojí za zmínění je § 2 bodu 2 *a*, který pojednává o rozvíjení osobnosti člověka, který je vybaven poznávacími a sociálními způsobilostmi,

mravními a duchovními hodnotami pro osobní a občanský život, považujeme za důležité, protože úzce souvisí s obecnými cíli vzdělávání, které souvisí i s plaveckou výukou.

Školský zákon také určuje, kdo může být zřizovatelem plaveckých škol, a jak to je s rámcovými a školními vzdělávacími programy. Považujeme za podstatné, aby ti, kterých se výuka plavání dotýká v jakémkoliv směru, byli obeznámeni alespoň se základními znalostmi Školského zákona.²⁰

3.3.2 Metodický pokyn MŠMT

Plavecká výuka se řídí metodickým pokynem platným od 15. 1. 2015, který vydalo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách.

Podle šetření České školní inspekce, které probíhalo v roce 2013, se zjistilo, že plaveckou výuku do svých školních vzdělávacích programů zahrnuje 92,1 % základních škol, což je vcelku uspokojivé číslo.

Metodický pokyn jasně říká, že pokud škola zařadí plavání do svého školního vzdělávacího programu musí plavecký výcvik uskutečnit v rozsahu 40 hodin ve dvou po sobě jdoucích ročních období během prvního stupně. Do konce školního roku 2016/2017 záleželo jen na dané škole, zda plavání uskuteční nebo ne. Pokud škola plavání uskutečnila bylo plavání součástí vzdělávání v základní škole a odpovědnost za to, že je plavecký výcvik realizován v souladu se Školským zákonem nesl ředitel základní školy.

Plavání je také zahrnuto v platném rámcovém vzdělávacím programu ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova.

O zajištění výuky plavání rozhoduje ředitel základní školy, který vybírá z několika možných způsobů. Plavecká výuka může být realizována prostřednictvím plavecké školy jako školského účelového zařízení, u jiného subjektu, který není zapsán ve školském rejstříku, nebo přímo u právnické osoby, který vykonává činnost základní školy.

²⁰ Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). Zákony online [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>

Finanční zabezpečení plavecké výuky lze realizovat z prostředků státního rozpočtu, který je poskytnut krajským úřadem. Na základě § 160 Školského zákona lze z těchto peněz hradit náklady na plat nebo mzdu pracovníka školy, který se výuky a výcviku účastní, ať už jako instruktor plavání nebo dohled, učební pomůcky k výcviku a náklady na provoz bazénu. Náklady na dopravu žáků do bazénu hradí obvykle jejich zákonní zástupci.²¹

3.3.3 Plavání v rámcových vzdělávacích programech

Jedním z nejdůležitějších dokumentů kurikulární reformy, která probíhala ve druhé polovině 90. let minulého století, jsou tzv. Rámcové vzdělávací programy. Tyto programy patří do systému kurikulárních dokumentů potřebných pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let, a vycházejí z nové strategie vzdělávání, která klade důraz především na rozvoj klíčových kompetencí, jejich provázanost se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných dovedností a vědomostí v běžném životě.

Jelikož se tato práce zaměřuje i na problematiku plavání předškolních dětí, tak považujeme za důležité zmínit se o zařazení plavání v rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání. Plavání v tomto vzdělávacím programu najdeme ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo. Vzdělávacím úsilím učitele v této oblasti je stimulace a podpora nervosvalového vývoje dítěte. Učitelé v mateřských školách by měli v dětech podporovat fyzickou pohodu, zlepšovat jejich tělesnou zdatnost a pohybovou, ale i zdravotní kulturu.

Plavání ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo najdeme ve vzdělávací nabídce, která říká, že učitel by měl dětem nabízet lokomoční pohybové činnosti, kam plavání patří, neboť plavání je jediným možným lokomočním pohybem ve vodním prostředí. Dítě se během plavecké výuky učí i jednoduchým sebeobslužným činnostem v oblasti osobní hygieny a oblékání. Ve vzdělávací nabídce také najdeme, že by dětem měli být nabídnuty činnosti směřující k ochraně zdraví a vytváření zdravých životních návyků. Za těmito činnostmi také vidíme právě plaveckou výuku.²²

²¹ Vyhláška 48/2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: . MŠMT, 2012, ročník 2005, číslo 48.

²² RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY. Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>

Nyní, se zaměříme na plavání v rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Najdeme ho ve vzdělávacím oboru tělesná výchova, který spadá do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Plavání je řazeno dle platného rámcového vzdělávacího programu k činnostem ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Žáci prvního stupně základní školy by se měli seznámit, v rámci základní plavecké výuky, s hygienou při plavání, adaptací na vodní prostředí, základními plaveckými dovednostmi, měli by zvládnout jeden plavecký způsob, prvky sebezáchrany a dopomoc tonoucímu. Kromě výčtu učiva je plavání obsaženo i v očekávaných výstupech, které jsou charakterizovány pro první (tj. 1. – 3. ročník) a druhé období (tj. 4. – 5. ročník). Nesmíme také zapomínat, že i při výuce plavání bychom měli klást důraz na rozvoj klíčových kompetencí, které jsou charakterizovány jako souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění jedince v dnešní vyspělé a moderní společnosti. Během plavecké výuky rozvíjíme především kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, personální a sociální, občanské a pracovní.^{9,16}

3.4 Úloha pedagoga plaveckého výcviku

Stejně tak jako v jiných oblastech, kde lidé předávají své znalosti jiným, tak i u plavecké výuky je zapotřebí člověka, který má své profesionální znalosti na takové úrovni, aby je mohl pozitivně a s veškerou obezřetností předávat svým cvičencům a kladně je motivovat k výuce plavání. Nestačí jen být znalý v určitém oboru, ale je zapotřebí také ovládat organizační schopnosti, mít pedagogickou praxi, umět se vypořádat s určitými problémy, které mohou vzniknout během výuky a také mít vlastnosti pedagoga.

Bělková (1994) uvádí, že je třeba si osvojit vědomosti ze základních vědních oborů – fyziologie, psychologie, pedagogiky, biomechaniky – a aplikovat jejich obecné principy na konkrétní podmínky plavecké výuky. Plavecký pedagog by sám měl být dobrým plavcem, měl by umět předvést správnou plaveckou techniku jednotlivých plaveckých způsobů jak na souši, tak ve vodě a znát metodické postupy jejich nácviku. Předpokládá se, že

⁹ JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.

¹⁶ SPLAVCOVÁ, Hana a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.

v případě nutnosti zachránit tonoucího, pedagog dokáže projevit akceschopnost a následně provést první pomoc.²

Hlavním úkolem plaveckého pedagoga je pozitivně motivovat cvičence k činnosti, vytvářet pro ně kladné emoční klima po celou dobu vyučovací jednotky, snažit se, aby se svěřenci těšili na další hodinu plavání. Zároveň si tak vytvořili kladný vztah k plavání a hlavně aby se cvičenci nebáli vody a měli k plavání vřelý vztah. Je důležité, aby pedagog dbal veškeré opatrnosti a žáky obeznámil s riziky v blízkosti vody. Správný pedagog by měl přizpůsobit plaveckou jednotku počtu a věku svěřenců a vnitřním a vnějším vlivům.

Aby se z cvičence stal instruktor plavání, tak musí být řádně akreditován MŠMT ČR. To podléhá legislativě, která říká, že instruktor musí dosáhnout 18 let, mít ukončené středoškolské vzdělání s maturitou a absolvovat rekvalifikační kurz pro výuku plavání. Plaveckou výuku také může provozovat ředitel plavecké školy anebo učitel plavání s vysokoškolským vzděláním a s aprobační TV, nebo musí absolvovat rekvalifikační kurz instruktora plavání. Instruktor plavání by se měl řídit pravidly, které ho budou vést k neustálému sebevzdělávání a zvyšování si své kvalifikace. Pro každého instruktora plavání by mělo být samozřejmostí řídit se následujícím desaterem:

- 1. Pokud možno naučí všechny děti plavat a motivuje je k pravidelnému volnočasovému plavání.*
- 2. Bez lásky k dětem a k plavání je práce bezduchá a nepřinese úspěch.*
- 3. Plavecká výuka je pedagogický proces, který předpokládá slušnou úroveň technických znalostí.*
- 4. Skutečné mistrovství se dokáže při plavecké výuce dětí a žáků, jejichž vztah k vodě a pohybu se vymyká z normálu. Právě zde je zvláště důležité využít povzbuzení a pochvaly (nikdy dítě a ani žáka nenutíme).*
- 5. Neustále se zdokonaluje, tím zabrání monotónní a stereotypní výuce plavání.*
- 6. Plavecká výuka vyžaduje důslednost, přiměřenost, houževnatost a trpělivost instruktora, jelikož se jedná o výchovnou činnost ve specifickém prostředí.*
- 7. K docílení správné představy nacvičovaného pohybu patří i ukázka ve vodě.*

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

8. *Kolektivní výuka, výkonnostní rozdělení do družstev a kázeň žáků zvyšuje kvalitu a bezpečnost výuky, jelikož vytváří příznivé prostředí a pomáhá k překonání překážek.*
9. *Instruktor získává mimo jiné autoritu celkovým chováním, vztahem k dětem a výstižným výkladem a výukou.*
10. *Z důvodů zanedbání bezpečnosti a vztahu k žákům znehodnotí sebevětší výukové úspěchy.¹⁸*

¹⁸ Česká unie školního plavání. *Česká unie školního plavání* [online]. 2014 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>

3.5 Charakteristika dětí předškolního věku

Období od třetího do šestého, popřípadě sedmého roku života dítěte, označujeme jako předškolní věk. Toto období se vyznačuje dobou hry a bezstarostného dětství.

V počátcích tohoto období si dítě uvědomuje samo sebe. Předškolní věk je zakončen nástupem dítěte do základní školy. Již v předškolním věku by měl být zahájen proces socializace dítěte, který začíná v mateřské škole, kde se učí soužití s vrstevníky. Pro celkový rozvoj dítěte je velice důležitá rodina, ve které dítě vyrůstá.

Tělesný vývoj dítěte je v plném proudu, jeho postava se velice výrazně proměňuje. Dítě se vytahuje do výšky a mění se typické dětské propozice. K první přeměně, kdy se tělo protahuje, je štíhlejší a svalstvo se zvětšuje a sílí, dochází na konci šestého roku života, tedy na konci období předškolního věku. Společně se svalstvem se zvětšuje i srdeční sval a tím i účinnost celého srdečně cévního systému. Díky tomu roste počet erytrocytů a zvyšuje se přenos kyslíku do tkání. U dětí je tak navyšována možnost zařazení vytrvalostních cvičení. Zároveň dochází ke zvyšování vitální kapacity plic.

V tomto období dochází ke zvětšování centrálního orgánu nervové soustavy mozku. Jeho struktura se však dále rozvíjí a diferencuje. Kromě tělesného vývoje dochází tedy i k **psychickému vývoji**. Paměť dětí se stává kvalitnější, dochází k nárůstu slovní zásoby a schopnosti představivosti. Předškolní věk je dle Langmeiera a Krejčíkové (2006) charakteristický mimo jiné tím, že se jedná o období prvních myšlenkových operací. Jako dobří instruktoři plavání bychom měli myslet na to, že v tomto věku dětem zcela chybí vůle. Děti také ještě nedokáží sledovat dlouhodobý cíl. Je důležité, abychom děti k činnosti motivovaly a pomáhaly jim překonávat počáteční nezdary.

Nesmíme opomenout, že v tomto věku dochází také k **pohybovému vývoji**. Jsou rozvíjeny základní formy tzv. sportovní motoriky, do které spadají elementární pohyby, jako je chůze, běh, lezení, plazení či chytání. Celkově dochází ke zlepšování nervosvalové koordinace. Dítě si automatizuje již naučené pohyby a osvojuje si pohyby nové.

Sociální vývoj dítěte by měl probíhat již od narození v prostředí rodiny, následně nástupem do mateřské školy a pokračovat dále. Plavání bývá první tělesnou aktivitou, které se děti učí v kolektivu v rámci předplavecké výuky. Bělková (1994) říká, že v tomto věku

je více než nutné zohlednit úroveň dětí z hlediska motorického vývoje a přihlížet k množství činitelů, jež mohou ve výsledku ovlivnit úspěšnost celého učícího procesu.^{2,10,12}

3.6 Charakteristika žáků mladšího školního věku

Období mladšího školního věku můžeme rozdělit do dvou téměř samostatných období, mezi které patří dětství a prepubescence. Do období dětství jsou zařazovány 6 až 7leté děti, toto období je charakteristické důležitým mezníkem v životě dítěte, kterým je vstup do školy. Prepubescencí neboli pozdním dětstvím je označován věk od 8 do 11 let. V tomto věku se objevují první známky pohlavního dospívání.

Charakteristickými znaky **tělesného vývoje** v tomto období je rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí. Zároveň dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů. Ustaluje se zakřivení páteře, a přesto, že jsou kloubní spojení velmi měkká a pružná, tak osifikace kostí pokračuje poměrně rychlým tempem. Mozek, který je hlavním orgánem nervové soustavy má svůj vývoj ukončen před začátkem tohoto období. Schopnost učit se novým pohybům je formována na počátku šestého roku života, tedy na počátku období mladšího školního věku.

Kromě tělesného vývoje, tak dítě prochází i **psychickým vývojem**. Velice rychle přibývá nových vědomostí, rozvíjí se jak paměť dítěte, tak i jeho představivost. Při poznávání se dítě nesoustředí na souvislosti, ale spíše na jednotlivosti. V tomto věku je u dětí ještě velice málo rozvinutá schopnost chápat abstraktní pojmy. Dle Periče (2004) můžeme hovořit o období konkrétního neboli reálného nazírání. Abstraktní myšlenkové procesy se u dětí objevují až na konci tohoto období, tedy okolo jedenáctého roku života. Rodičovské, učitelské nebo trenérské poznámky typu „Jednou budeš výborný plavec.“ jsou prakticky zbytečné, protože děti spadající do této věkové skupiny nerozumí pojům jako „jednou, v budoucnosti nebo v dospělosti“.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹⁰ LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.

¹² LEWIN, Gerhard. *Slabikář malého plavce*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1979, 150 s. ISBN 27-007-79

Vlastnosti malých sportovců ještě nejsou ustáleni a často můžeme vidět, jak rychle dokáží přecházet z radosti do smutku a naopak. Vůle také ještě není plně vyvinuta, děti nedokáží sledovat dlouhodobý cíl, zvláště musí-li překonávat nezdary. Velmi důležité je veškeré aktivity přizpůsobovat době, po kterou je dítě schopnost se plně koncentrovat. Tato doba trvá 4-5 minut a pak následuje doba útlumu a roztěkanosti.

Z hlediska **pohybového vývoje** je pro děti tohoto věku charakteristická vysoká pohyblivost a spontánní aktivita. Děti lehce a rychle zvládají nové pohybové dovednosti, ale ty mohou mít pouze malou trvalost, pokud nejsou pravidelně procvičovány a upevňovány. Považujeme za důležité upozornit na značné rozdíly v rozvoji motoriky osmiletých a dvanáctiletých dětí. Období mezi desátým až dvanáctým rokem života je dle Periče (2004) považováno za nejpříznivější pro motorický vývoj. Toto období je označováno „zlatým věkem motoriky“, které je typické rychlým učením se novým pohybům.

V popisovaném období se v rámci **sociálního vývoje** projevují dvě velice důležitá období, kterými jsou vstup dítěte do školy a období kritičnosti. Při vstupu dětí do školy nebo do sportovních družstev vzniká formální kolektiv, ve kterém se děti musí podřídit jeho normám a vyrovnávají se s tím, že přestávají být středem pozornosti rodičů. Dochází také k přechodu od herních činností k vážným činnostem, ke kterým patří učení nebo trénink. Dítě si získává svoje postavení v kolektivu vrstevníků, ztotožňuje se se svojí rolí ve skupině a tím prochází obdobím důležité socializace. Dítě se musí naučit respektovat zákonitosti a pravidla třídy nebo sportovního družstva. V tomto období můžeme sledovat, že učitelé či trenéři svým vlivem zastiňují rodiče, protože vstupují do života dítěte jako autority.

Okolo jedenáctého roku života, tedy na konci období mladšího školního věku přichází fáze kritičnosti ve smyslu hodnocení jevů a podnětů ze sociálního prostředí. Nezřídka kdy dochází k tomu, že se snižuje autorita dospělých. Děti si nachází své idoly, které mnohdy vidí ve svých kamarádech a ti se na čas stanou jejich přirozenými autoritami. Nelze opomenout, že v tomto období si školáci osvojují kulturní návyky a ve stále vyšší míře přijímají zodpovědnost za svoji činnost.^{5,13}

⁵ HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.

3.7 Plavecká výuka

Každý instruktor plavání by měl dodržovat určité postupy, didaktické zásady a výukové metody. Co možná nejvyšší efektivitu plavecké lekce dosahují instruktoři tím, že výuku přizpůsobují žákům dle jejich individuálních schopností, dovedností, věku a plaveckých zkušeností. Myslí také na individuální přístup, ale nikdy se nevěnují jednomu dítěti na úkor skupiny.

3.7.1 Didaktické zásady plavání

Při výuce plavání je důležité dodržovat didaktické zásady, které nám určují charakter vyučování a přímo i nepřímo ovlivňují jeho efektivitu. Vůbec poprvé jsme se setkali s didaktickými zásadami v díle *Velká didaktika* od Jana Amose Komenského, kde jich bylo 29.

„Výuka plavání, především ve své základní podobě, je pedagogický proces a musí být aplikován na podstatě didaktických zásad.“ (Talpa, 1990, str. 38) Mezi tyto zásady řadíme zásadu systematickosti, postupnosti, přiměřenosti, pravidelnosti, názornosti, trvalého osvojení, zásadu kolektivnosti a individuálního přístupu ke cvičencům a také zásadu vedoucí úlohy učitele.¹⁷

Jako i u jiných pedagogických procesů, tak i v plaveckém výcviku je důležité pracovat s žáky systematicky. Jednou z didaktických zásad je zásada **systematičnosti**, která nám říká, jak je vhodné s žáky postupovat. Po úvodní hodině, kdy jsou cvičenci rozděleni do skupin podle patřičné úrovně, je důležité stanovit si cíl a plán, který bude předem zahrnovat úkoly, metody a prostředky a podle kterého se bude při výuce plavání následně postupovat. Tomuto plánu se často říká výukový plán. Pro naplnění všech cílů, je žádoucí, aby výcvik byl pravidelný, souvislý a aby byl dodržen.

Jednou z dalších zásad je zásada **postupnosti**. Tuto zásadu uplatňujeme zvláště v základním plavání, kde je nezbytné, aby se začínalo od nejlehčích prvků a postupně se přecházelo

¹³ PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.

¹⁷ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ*. 1. vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

k těžším. U této zásady se cvičenci učí nejprve jednotlivým dílčím pohybům horních a dolních končetin, dýchání a až po jejich zvládnutí se přechází ke komplexnějším pohybům. Na této zásadě je postaven analyticko-syntetický postup. Puš (2008) říká, že je důležité si uvědomit, že pohyb ve vodě není jen záležitostí motorickou, ale i psychickou a pokud dítě nemá odpovídající průpravu ve vodě, pak jeho snaha o zvládnutí plaveckých pohybů ve vodě nemusí vést k úspěchu.¹⁴

Je velmi důležité, aby instruktor plavání bral v potaz věk cvičenců, jejich zdravotní stav, plaveckou zdatnost a další aspekty, které mají vliv na plavecký výcvik a podle toho přizpůsobil plaveckou výuku. Za tímto účelem, byla vytvořena zásada **přiměřenosti**, která zohledňuje všechny tyto podněty. Může se stát, že cvičení, které je pro jednoho žáka snadno proveditelné, může být pro jiného žáka jak po fyzické, tak po psychické stránce neproveditelné. *„Cvičení, které žák nemůže z psychického důvodu zvládnout, vyvolává reakce, jež mohou snadno přerůst ve strach z vody. Proto je nutné postupovat velmi citlivě. Přiměřenost ve výuce je tedy třeba posuzovat nejen z hlediska motorického, ale stejným dílem i z hlediska psychologického.“* (Hoch, 1978, str. 70) Přiměřenost je důležité zohledňovat. V opačném případě, může nastat nezáměr o výuku a to hlavně v případě, že dítě bude neustále opakovat jednoduchý cvik.⁷

Při zásadě **názornosti** se předpokládá, že cvik bude instruktorem, nebo demonstrátorem předveden co nejdokonaleji, tak, aby si cvičenci vytvořili co nejpřesnější představu o tom, jak má pohyb, či soustava vzájemně navazujících pohybů správně vypadat a následně ho mohli co nejlépe předvést. V případě ukázky cviku, pohyby musí být prováděny pomalu, správně a ideálně několikrát. Zároveň může být demonstrováno i nesprávné provedení. Vždy je vhodné, aby demonstrace obsahovala jasný, stručný a přesný výklad pro přesnější představu daného cviku. Pro ještě lepší, přesnější a dokonalejší provedení lze využít názorných pomůcek, jako třeba kresba, obrázek, popřípadě využití moderních technologií fotografií, videa, filmu a jiných.

Je důležité, aby si plavci začátečníci osvojili co nejpevněji plavecké pohybové návyky. Plavecký výcvik by proto měl probíhat pravidelně. Při dlouhodobější pauze se snižuje

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

⁷ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

výkonost plavců a u plavců začátečníků jejich pohybové návyky vyhasínají. Zásada **přiměřenosti** říká, že pauza mezi jednotlivými lekcemi plavání by neměla být delší než týden a stejně tak plavecká jednotka by neměla být víc než jednou denně, aby nedošlo k psychickému a fyzickému vyčerpání cvičenců. Dle Čechovské (2008) je ideální, aby výuková jednotka byla realizována každý den.

Zásada **trvalého osvojení** má významné postavení mezi didaktickými zásadami. Je důležité dbát na to, aby si děti při plavecké výuce trvale vytvořily kladný vztah k vodnímu prostředí.

Zásada **kolektivnosti a individuálního přístupu** vede k jednotnému přístupu všech cvičenců. Při nácviků dílčích pohybů se všechny děti snaží napodobit demonstrátora co nejpřesněji, i ti nejslabší. Přesto se může stát, že někteří cvičenci mohou mít potíže s provedením některých cviků, a proto k těmto cvičencům musíme přistupovat individuálně.

Své důležité postavení má zásada **vedoucí úlohy učitele**, kde jsou na instruktora kladeny vysoké nároky. Instruktor si musí u svých žáků získat autoritu a jejich osobní zájem. Často se stává, že se cvičenci ve svém instruktorovi vzhlíží a snaží se mu vyrovnat. To pomáhá odstraňovat strach z vodního prostředí u začínajících plavců, ale podobný efekt to má u zkušenějších plavců, kdy se snaží o lepší výsledky a vzbuzuje to v nich soutěživost.

3.7.2 Vyučovací postupy při výuce základního plavání

Zvolení správného vyučovacího postupu je otázkou věku cvičenců, předpokladu jejich aktivního přístupu, časovými podmínkami a plaveckým způsobem, který chceme vyučovat. Při výuce zpravidla můžeme využívat tři vyučovací postupy, jedná se o postup komplexní, analyticko-syntetický anebo smíšený.

Komplexní vyučovací způsob – při vyučování komplexním způsobem předpokládáme, že cvičenec byl seznámen s vodou a zvládá napodobovat plavecké způsoby na suchu. Ve vodě při prvních pokusech provádí pohyby celého plaveckého způsobu. Přesto, že pohyby jsou nepřesné a dýchání, také není správné, dle Talpy (1990), se jedná o vytváření spojů

v mozkové kůře v jejich hrubé podobě, která se delším opakováním upevní a postupně zkvalitní. Pohyby můžeme zjednodušit například využitím pomůcek, nebo dočasným ignorováním správnosti dýchání. Tato metoda je vhodná při výuce plaveckého způsobu kraul a znak. Tuto metodu není vhodné využívat ve velkém měřítku, protože hrozí nebezpečí vytvoření nesprávných pohybových návyků, tak jak uvádí Talpa (1990). Nejvhodnější je využití této metody u nejmenších dětí, které přesto, že nemají pohybové zkušenosti, mají schopnost přizpůsobit se vodnímu prostředí.

Analyticko-syntetický vyučovací způsob – v současné době jeden z nejpoužívanějších způsobů výuky. Využívá se především při výuce plaveckého způsobu prsa. Celá pohybová struktura je rozčleněna na dílčí prvky, jejichž výuka se dělí do několika fází. Po jejich zvládnutí je následně spojujeme v souhrn dvojprvků a následně i ty spojujeme jeden ucelený plavecký způsob. Plavecké pohyby rozdělujeme na činnost nohou, rukou, dýchání a polohu těla na vodě. „*Souhrn více nebo všech prvků má své složitosti především v tom, že samostatně prováděné prvky mají trochu odlišnou strukturu od celkového provedení a naopak. Je proto třeba jednotlivé prvky spojovat co nejčastěji již během nácviku, netrvat na jejich dokonalém provedení a tím neúměrně prodlužovat dobu jejich nácviku.*“ (Talpa, 1990, str. 39). Tento způsob je vhodný při výuce starších dětí a dospělých. „*Vychází z toho, že tito neplavci se obtížněji přizpůsobují vodě, ale zjednodušený pohyb jsou schopni uskutečňovat ve vodě.*“ (Lehká, 2008, str. 13)

Smíšený vyučovací způsob – jak se dá vytušit, tento vznikl spojením komplexního a analyticko-syntetického vyučovacího způsobu. Jak říká Lehká (2008), na seznámení s vodou hned vážeme nácvik základních plaveckých dovedností – splývání, dýchání. Pak se děti seznámí s pohyby rukou a nohou a následně je prolínají v celou souhrnu, která je postupně zdokonalována (analyticko-syntetická metoda). Talpa říká (1990), že je důležité dbát na nácvik jednotlivých částí plaveckého způsobu a stejnou pozornost pak věnovat nácviku celého plaveckého způsobu, tento způsob se nejčastěji využívá v plaveckých školách.

V dnešní době, díky možnosti využívat nejrůznější plavecké pomůcky, se nejčastěji ve výuce plavání vyskytuje metoda analyticko-syntetická, kde se dbá na rozdělení plaveckého

způsobu na jednotlivé dílčí prvky a následné jejich procvičování. Prolínáním a spojováním těchto prvků dostaneme ucelený komplexní plavecký způsob.^{2,11,17}

3.7.3 Organizace plavecké výuky

Opakování je základ úspěchu. To platí i v případě plavání neboli aktivitě v prostředí člověku nepřírozeném. V případě, že chceme, aby výuka přinášela úspěch, tak musí být vhodně a promyšleně zorganizována.

Při výuce plavání je důležité zohlednit, koho vyučujeme. V případě předškolních dětí, je vhodné přizpůsobit délku plavecké výuky, kdy se doporučuje 20-30 minut, tak podmínky, ve kterých výuka probíhá i obsah výukové hodiny, atd. U starších dětí se doporučuje výuky v trvání 45 minut.

Co se týče největší efektivity učení plavání, tak je vhodné co nejčastější výuka za účelem urychlení koncentrace dráždění odpovídajících pohybových center. Výuka denně, popřípadě dvakrát za den by byla nejvhodnější. V praxi, přesto, že tento typ výuky je nejvhodnější, tak se neuplatňuje a namísto něho se využívá frekvence cvičebních jednotek pouze jednou, někdy dvakrát týdně. To zabraňuje vyhasínacímu efektu, který vzniká zánikem pozitivního působení plavání.

Plaveckou výuku je důležité přizpůsobit počtu dětí. Ta se řídí věkem a schopnostmi dětí. Čím víc dětí na jednoho plaveckého pedagoga, tím se zvyšuje riziko nebezpečí a také se zhoršuje kvalita výuky. Pro děti školního věku je ideální 8-12 dětí na jednoho pedagoga. V některých literaturách můžeme najít zmínky o tom, že by věk dítěte měl korespondovat s počtem dětí ve skupině. Toto však není vhodné u dětí do pěti let, kde je nejvhodnější individuální výuka, ideálně s rodiči.

Ne všichni cvičenci jsou na stejné výkonnostní a dovednostní úrovni, a proto je potřeba dbát na individuální přístup k těm, kteří jsou na tom hůře a je potřeba jim poskytnout

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹¹ LEHKÁ, Magdaléna. *Předplavecká výuka*. Uherské Hradiště, 2008.

¹⁷ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ. 1. vydání*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

potřebnou pomoc. Je třeba tyto slabší jedince vhodně motivovat, radit jim a zároveň silnější jedince vhodně zaúkolovat. Důležitá je i motivace k plavání a rozvíjení plaveckých dovedností mimo plaveckou výuku, např. nácvik plaveckých pohybů na suchu, foukání do vody ve vaně atd.

Vodní plochu je potřeba vhodně a efektivně využít. Držíme se zásad – nejslabší družstva na mělčině a pokročilí v hloubce; slabší podél stěn bazénu, silnější jedinci uprostřed bazénu. Přesto je vhodné místa s cvičenci měnit.

Plavecká výuka musí podléhat určité struktuře za účelem co nejvhodnější stimulace cvičenců. Cvičební jednotka by měla mít čtyři části – Úvodní část, průpravná část, hlavní část, závěrečná část.

1. Úvodní část – nástup, zasvěcení dětí do programu výukové hodiny, motivace; 2-3 minuty
2. Průpravná část – můžeme provádět dvojím způsobem – na suchu, nebo ve vodě – rozcvička; 7-10 minut
3. Hlavní část – opakování již známých pohybových prvků, poté navazujeme na nácvik nových pohybových dovedností; 25-30 minut
4. Závěrečná část – hry, skoky, samostatná činnost dětí, nástup, zhodnocení hodiny; 5-10 minut^{1,2,11}

¹ BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹¹ LEHKÁ, Magdaléna. *Předplavecká výuka*. Uherské Hradiště, 2008.

3.7.4 Metody výuky v plaveckém výcviku

Plavecký pedagog, který vyučuje jak začátečníky, tak pokročilé, musí být vybaven určitými vyjadřovacími schopnostmi, kterými bude zřetelně a srozumitelně předávat své požadavky. **Metoda slova**, při níž pedagog vysvětluje důležité požadavky, usměrňuje žáky nebo vykládá potřebnou strukturu nacvičovaného pohybu, klade na pedagoga nemalou úlohu.

V bazénech, kde probíhá výuka je často velmi špatná akustika. Šplouchání vody, vlny, sprchy, jsou rušivé elementy, které ztěžují slovní projev instruktora a kladou vyšší nároky na jeho hlasivky. Vždy je důležité seznámit děti se základními pokyny již před tím, než děti vstoupí do bazénu. V případě, že chceme dětem něco sdělit, je účelné, aby si všechny děti vystoupily z bazénu a plně nás sledovaly a vnímaly. Při našem výkladu nemusí někteří jedinci plně pochopit, nebo slyšet co je od nich požadováno, kdyby byli ve vodě.

Po čase obsáhlé slovní pokyny nahradí smluvené akustické a optické signály, které se děti naučí a snáz na ně reagují.

Pro správné vytvoření představy o plaveckém pohybu nám slouží **metoda ukázky**. Ta nám slouží pro přesnější pochopení o ať už pohybu dílčích plaveckých nácviků, tak i o uceleném plaveckém způsobu.

Pedagog, nebo jiný dobrý plavec předvádí ukázkou. Vždy je důležité, aby ukázka byla demonstrována pomalu, popřípadě klademe důraz na pohyby nohou, paží, způsob dýchání apod. Bělková (1994), říká že, je výhodné, aby pedagog předvedl a zdůraznil ty momenty, které považuje za klíčové pro pochopení pohybu, navíc demonstrací své plavecké zdatnosti zvyšuje přirozeně svoji autoritu.

Lze využít názorných pomůcek, které nám poslouží k upřesnění představy o tom, jak pohyb má a nemá vypadat, tj. fotografie, video, film apod. Přesto tyto pomůcky nejsou vhodné pro nejmenší plavce.

Nejdůležitější metodou motorického učení je **metoda opakovaného učení**. Při této metodě dbáme na časté a soustavné opakování pohybu. Pro docílení co největší efektivity

plaveckého pohybu je nezbytné, aby pohyb byl vykonáván pravidelně a často bez delších prodlev, mezi cvičebními jednotkami.²

3.7.5 Etapy plavecké výuky

Plavání je komplexní dovednost, která je po naučení uchovávána po celý život. Celý plavecký proces je rozdělen do tří fází neboli etap. Každá etapa se význačně liší od ostatních a je proto velmi důležité, aby plavecký pedagog vhodně volil didakticko-metodické prostředky pro každou etapu plavání. Etapy se vzájemně prolínají, proto je potřeba brát je pouze za orientační, neboť nelze přesně určit, kdy jedna etapa končí a druhá začíná.

První etapou se rozumí proces, při kterém se jedinec dostává poprvé do styku s vodou. Takovou etapu nazýváme **přípravná**, neboli **předplavecká výuka**. Primárním úkolem této etapy je adaptace všech smyslových orgánů na prostředí, které je doposud dítěti neznámé. Dítě se ve svém prenatálním období vyvíjí ve „vodním prostředí“ a proto tuto adaptaci lze provádět již od raného věku. Úkolem pedagoga v této etapě je, aby dítě odcházelo s příjemným pocitem z vodního prostředí, těšilo se na další hodiny plavání a aby se ve vodě cítilo přirozeně a spontánně. Nesnažíme se naučit konkrétní plavecký způsob, ale snažíme se o osvojení základních plaveckých dovedností, tj. potápění, dýchání, splývání a orientace ve vodě. Předplavecká etapa je určena primárně pro děti předškolního věku.

Druhou etapou je **základní etapa**, kde se zaměřujeme na zvládnutí celé pohybové struktury jednoho plaveckého způsobu, popř. více způsobů. Plavec si nejprve vytváří představu o plaveckém způsobu pomocí názorné ukázky a informací, díky kterým se následně pokouší o realizaci plaveckého pohybu. Postupným zkoušením vznikne neucelený plavecký pohyb, který je prováděn neekonomicky a často jsou do něj zapojeny nepotřebné svaly. Pravidelností a častým opakováním dochází k zdokonalení plaveckého pohybu. Pro zvýšení zájmu o plaveckou činnost, je vhodné zařadit do plavecké jednotky různé rozmanité formy plavání, hry apod. Tato etapa je určena pro děti mladšího školního věku.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

Třetí a zároveň poslední fází plaveckého výcviku je **zdokonalovací etapa**. Tato etapa je určena pro děti staršího školního věku, kteří už zvládají plavat alespoň jedním plaveckým způsobem zcela bez problému. Bělková (1994) říká, že úkolem této etapy je zpřesňování pohybů a osvojování si dalších plaveckých dovedností a způsobů. Klade se důraz na rozvoj vytrvalosti plavecké výkonnosti, plavecké pohyby jsou ekonomizovány a jsou prováděny bez zjevného úsilí. Plavání může být obohaceno o další plavecké dovednosti, jako třeba záchrana tonoucího nebo plavání ve ztížených podmínkách.²

Plavcem se rozumí ten jedinec, který zvládne uplavat 200 metrů jedním plaveckým způsobem bez přerušování a jeho styl nevykazuje známky únavy a vyčerpání.

3.8 Charakteristika předplavecké výuky

Jak jsme již zmínily na začátku kapitoly o plaveckých etapách, tak první etapou je přípravná neboli předplavecká výuka. Nyní se o ní rozevíšeme podrobněji, protože tato práce je zacílena právě na problematiku výuky plavání předškolních a školních dětí.

Hlavním úkolem této etapy je adaptace organismu na nezvyklé prostředí. Voda, se kterou se dítě během plavání dostává intimněji do styku, je velice silným podnětným prostředím. Toto prostředí zároveň ovlivňuje i vlastní didaktickou činnost instruktorů plavání. V této etapě není dominantní plnění úkolů výuky, ale spíše individuální vyrovnání se doposud s neznámým prostředím. Měli bychom myslet na fakt, že každý z nás se ve vodním prostředí vyvíjel v prenatálním období života. Čím dříve na toto období navážeme, tím pozitivnější předpoklady pro plavání v dětství vytvoříme. Optimálním obdobím, kdy bychom měli začít s výukou plavání u dětí jsou dva roky. Avšak tato etapa je nejvíce zastoupena dětmi předškolního věku. Měli bychom myslet na to, že čím dokonaleji proběhne adaptace na vodní prostředí, tím snáze se budou děti učit vlastní plavecké motorice. Osvědčeným prostředkem této etapy jsou především hry, které nenásilnou formou rozvíjí základní plavecké dovednosti. Dle Puše (2008) můžeme hry dělit na hry pro seznámení s vodou, hry pro dýchání, hry pro splývání, hry pro orientaci ve vodě a hry pro pády a skoky do vody.

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

Didaktickými úkoly této etapy je již zmíněný rozvoj základních plaveckých dovedností, avšak bez vazby na konkrétní plavecký způsob.^{2,14}

3.9 Charakteristika základní plavecké etapy

Plavecké školy, které organizují výuku plavání pro školy, se nesnaží vychovat z dětí budoucí šampiony, ale jejich úkolem je předat znalosti potřebné k pohybu a pobytu ve vodě a výuka základního plavání. „*Jde o pedagogický proces, související s adaptací celého organismu na vodní prostředí.*“ (Hoch, 1987, str. 66) Během výukového a výchovného procesu se snažíme děti vést k nácvičení prvních pohybů ve vodě, naučit je jak se chovat v blízkosti vody, při koupání a také různé jiné pohyby, které děti nevyužijí tolik při plavání, ale zpříjemní to výuku a odstraní strach z vody. Mezi výuku základních způsobů plavání (kraul, znak, prsa) proto zařazujeme i různé doplňující aktivity, díky kterým si děti osvojují vodní prostředí. Mohou to být nejrůznější pády, skoky do vody, využití pomůcek, potápění, ale také se děti učí hygieně, otužování, nebo třeba jak si vzájemně pomáhat. „*Jde o komplexní pohybovou dovednost realizovanou ve vodě, dovednost, v níž mají svoje místo jak dílčí pohyby paží, nohou, dýchání, tak zvládnutí obtížnějších situací (vlny, hloubka, chladnější voda atd.)*“ (Hoch, 1987, str. 66) „*Začátečník volí cviky jednoduché a teprve po jejich zvládnutí přidává cviky obtížnější, pokročilý plavec cviky ztěžuje zejména rychlejším prováděním, větším počtem sérií cviků a použitím náčiní s přiměřenou vahou. Při všech cvičeních dbáme na to, aby se střídalo uvolnění svalstva s napětím.*“ (Štorkán, 1976, str. 18) Je důležité předat dětem takové dovednosti a správné návyky, které je budou provázet po zbytek jejich života, protože se budou setkávat s vodou až do svého stáří.^{7,16}

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

¹⁴ PUŠ, Jan. *Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách*. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.

⁷ HOCH, Miloslav. *Plavání: (teorie a didaktika)*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.

¹⁶ ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat. 2. přeprac.* vyd. Praha: Olympia, 1976. Sport a zdraví.

3.9.1 Základní plavecké dovednosti

Od první chvíle, co se narodíme je nám po celý život nevědomě vštěpováno do hlavy, že nejdůležitější jsou začátky, že po malých krůčcích časem dojdeme k větším krokům. Každý známe rčení „pomalu, ale jistě“, nebo „kdo si počká, ten se dočká.“ Abychom se naučily počítat, musíme znát čísla, abychom mohli řídit auto, musíme znát značky a předpisy. Stejně tak je to i u plavání. Děti a i dospělí musíme ze začátku naučit základním plaveckým dovednostem k odstranění plavecké nedostatečnosti. *„To, co způsobuje plaveckou nedostatečnost, nejsou tak ani špatně osvojené plavecké pohyby, jako neschopnost zvládnout výdechy do vody během plavání a další dovednosti, kterým říkáme základní plavecké dovednosti.“* (Čechovská, 2008, str. 16) Jak se zmiňuje autor knihy McLeod, specifikem plavání je, že plavec nemá „pevnou základnu“ a proto si ji plavec musí vytvořit sám. Je zapotřebí zkoordinovat pohyby dolních a horních končetin a také mít pevný a stabilní střed. Autor využívá skvělé analogie, kde přirovnává plavce k domu *„Představíme-li si tělo jako dům, pak střed jsou jeho základy; ani dobře vyprojektovaný dům však nevydrží stát na chabých základech.“* (McLeod, 2014, str. 5)^{3,13}

Různé didaktiky plavání po celém světě se liší v tom, co by mělo a nemělo patřit mezi základní plavecké dovednosti. Oproti Severní Americe a Austrálii, které do svých dovedností kladou důraz na vznášení, sculling (ploutvové pohyby, typické pro synchronizované plavání) a další celou řadu dílčích dovedností, tak česká didaktika zařadila mezi své základní plavecké dovednosti pouze 5 dovedností, které jsou vzájemně propojeny a následně jsou důležitým předpokladem pro další plavecký nácvik.

První skupina základních plaveckých dovedností je plavecké **dýchání**. Dýchání je pro člověka přirozené a hlavně nezbytné a to i ve chvíli, kdy se pohybujeme ve vodním prostředí, máme hlavu nad vodou a dýchání je ztížené. Abych byl přesný, tak fáze vdechu je ztížená, protože hydrostatický tlak působí na rozpínání hrudníku a je potřeba zapojit vdechové svaly. Při dýchání ve vodě je největší důraz kladen na úplný výdech do vody. Úplným výdechem je myšlen prohloubený výdech do vody s celou ponořenou hlavou. U

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

¹³ MCLEOD, Ian. *Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]*. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0576-4.

této fázi dýchání je ztížen výdech, protože na vydechovaný vzduch z úst je kladen odpor vody. Je důležité se plaveckému dýchání učit a postupně zkracovat fázi nádechu a prodlužovat fázi výdechu jak nosem, tak pusou. Pro nácvik dýchání se používají různé herní činnosti.

Hry pro dýchání:

- výdech do hladiny „foukání polévky“
- prudký, krátký výdech jen ústy „koník odfrkne, vítr zahučí“
- dlouhý, postupný výdech „bublíny“

Druhou skupinou, která je důležitá pro plavecký výcvik je **vznášení se ve vodě** s následným splýváním. Tělo plavce při splývání je v rovnoběžné poloze s vodou a ruce ve vzpažení, tím se značně snižuje odpor vody a svalové skupiny, které využíváme při plavání, si odpočinou. Plaveckou polohu se učíme jak na prsou, tak na zádech. Přesto poloha na zádech bývá k naučení složitější navzdory vtékající vodě do uší nebo špatné orientaci ve vodě.

Hry pro nácvik splývání

- nalehnutí na hladinu ve větší skupince a drží se za ruku „kolotoč“
- splývavá poloha, zadržení dechu „hadrový panák“
- nácvik odrazu od stěny „torpédo“

Další důležitou skupinou dovedností je **orientace ve vodě**. Může se stát, že do vody spadneme, nebo budeme muset něco vylovit, a proto je důležité naučit se potopit hlavu ve vertikální poloze. V této fázi výcviku se snažíme cvičence naučit úplnému otevření očí a také například po pádu do vody zvládnutí a zorientovat se ve vodě. *„Děti, které absolvují organizačně i obsahově náročnější výuku plavání na hloubce, vykazují vyšší úroveň orientace, samostatnosti a vytrvalosti.“* (Bělková, 1994, str. 82)²

² BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.

Hry pro orientaci ve vodě

- spouštění se po tyči do hloubky
- výlov předmětů z přiměřené hloubky
- kotoul z podložky do vody

Čtvrtou skupinou základních plaveckých dovedností jsou **pády a skoky** do vody. Přístup do vody může být někdy členitý a je důležité nebát se do vody skočit. Při nácviku této dovednosti je zapotřebí dbát zvýšené opatrnosti na cvičence. „*Zásadně dovolit skoky pouze na pokyn učitele plavání, při skocích nazad a s přetáčením je třeba zaručit eventuální pomoc, učitel stojí čelem nebo bokem k začátečníkovi.*“ (Čechovská, 2008, str. 31). Pády a skoky do vody provádíme z různých poloh a v různých variacích.³

Hry pro nácvik pádů a skoků

- pád vpřed, vzad, střemhlav
- kotoul – dopomoc z boku
- startovní skok

Do poslední skupiny dovedností patří rozvoj **vnímání vodního prostředí** a dílčích záběrových pohybů. U této dovednosti jde u cvičenců k rozvoji „pocitu vody“ a děti si osvojují správné nastavení záběrových ploch pro požadované pohyby ve vodním prostředí. Čechovská a Miller píše, že bychom měli promyšleně vystavovat především pozdější záběrové plochy odporu vody v co nejpestřejších situacích.

Hry pro rozvoj vnímání vody

- malování ve vodě
- šlapání vody
- sculling

Během nácviku základních dovedností se různé skupiny dovedností svým obsahem navzájem propojují. Je důležité, aby se začínalo od nejlehčích a postupně se pokračovalo k složitějším nácvikům, až k úplnému nácviku plavání. Zvláště u dětí je žádoucí pestrost a

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

rozmanitost plaveckých prvků, her ve vodě a vytváření soutěží mezi nimi. Díky tomu si udržíme jejich pozornost, plavání je bude bavit a budou se těšit na další pobyt ve vodním prostředí.¹⁸

3.10 Plavecké způsoby

V kapitole se seznámíme s plaveckými způsoby, které jsou vyučovány v rámci základního plaveckého výcviku. Plavecký způsob je definován jako pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě. Často je tento termín chybně zaměňován s plaveckým stylem. Plavecký styl je individuální pojetí a zvládnutí plaveckého způsobu. V současné době jsou pravidly vymezeny čtyři plavecké způsoby, které jsou také závodními disciplínami, tj. kraul, znak, prsa a motýlek.

Nelze jednoznačně říci, který plavecký způsob je nejlepší na výuku plavání pro děti mladšího školního věku. Každý plavecký způsob má své klady a zápory, které musí instruktor plavání zvážit při výběru prvního plaveckého způsobu. V mnoha publikacích se autoři rozcházejí nad volbou prvního plaveckého způsobu.

Kraul a znak se vzhledem ke střídavým přirozeným pohybům končetin považuje za jednodušší plavecký způsob. Oproti tomu prsa a motýlek jsou mnohem technicky náročnější.

Při volbě prvního plaveckého způsobu je důležité brát v úvahu věk cvičenců, pohlaví, individuální zvláštnosti a další faktory ovlivňující výuku jako takovou.

3.10.1 Kraul

Plavecký způsob kraul je jeden z nejstarších plaveckých způsobů. Lidé napodobovali střídavé pohyby zvířat ve vodě a zároveň se snažili plavat co nejrychleji, tak vznikl tento plavecký způsob. V současné době je dle Čechovské (2008) za nejefektivnější plavecký způsob považován kraul, který je právě pro svoji efektivitu využíván i v dalších sportech,

¹⁸ TALPA, Jaroslav. *Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ. 1. vydání.* Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

jejichž součástí je plavání. Záběry horních končetin jsou hlavní hnací silou, zatímco záběry dolních končetin plní funkci stabilizační a vyrovnávací. Nejrozšířenější je tzv. šesti úderový kraul, při kterém na jeden pohybový cyklus rukou připadá šest kopů nohama.

Technika plaveckého způsobu kraul

Poloha těla

Při plavání kraulů by měl plavec ležet na hladině v mírně šikmé poloze, kdy ramena a horní část zad jsou částečně nad hladinou. Téměř po celý pohybový cyklus, by měla být hlava obličejovou částí ponořena ve vodě. Vdech je vždy prováděn těsně nad vodou vytočením hlavy do strany. Výkyvy těla kolem jeho podélné osy umožňují plavci snazší přednos horních končetin.

Pohyby dolních končetin

Střídavé vlnivé kmitání je charakteristické pro pohyb nohou při plavání kraulů. Rozsah pohybu by měl být maximálně 50 centimetrů, kdy špičky chodidel jsou natažené a směřují k sobě. Je velice důležité myslet na to, že pohyb dolních končetin vychází z kyčelního kloubu nikoliv z kolen. Kolenní kloub je při kraulů neaktivní, naopak v hlezenním kloubu je pohyb prováděn v maximálním rozsahu. Vyšší svalové úsilí plavec provádí při pohybu dolů.

Pohyby horních končetin

Jak již bylo zmíněno výše, tak pohyby horních končetin se podílejí na vytváření rozhodující hnací síly. Paže při plavání kraulů provádějí pohyb po uzavřené křivce a přenášejí se uvolněně. Do vody se paže zanořuje v pořadí ruka, předloktí, loket a rameno. K začátku záběru dochází po zasunutí paže do vody, ruka by měla mít mírně miskovitý tvar. Pohyb paže pokračuje směrem dolů a vzad. Nejprve se paže ohýbá v loketním kloubu a v druhé polovině záběru se opět natahuje. Pohyb horních končetin opisuje dráhu v podobě esovité křivky. Záběrová fáze je ukončena, když se ruka dostane do úplného natažení vedle souhlasného stehna. Střídavý pohyb pravé a levé paže je koordinován tak, že se paže téměř dobíhají v předpažení.

Dýchání

Dýchání při kraulu je složeno z rychlého, intenzivního vdechu a úplného výdechu ústy i nosem. Rytmus dýchání je u jednotlivých plavců individuální. Vdech je vždy prováděn otočením hlavy k rameni, kdy paže na stejné straně právě svůj záběr dokončila a druhá paže ještě svůj záběr nezačala. Při nácviku tohoto plaveckého způsobu je důležité myslet na dokonalou koordinaci dýchání a pohybů horních končetin.³

3.10.2 Znak

Plavecký způsob znak se při běžném plavání nevyužívá tak často jako jiné plavecké způsoby, ale zato je považován za nejzdravější plaveckou techniku. Jsou posilovány svaly ochablé (zádové) a protahovány svaly zkrácené (prsí svaly). Při plaveckém způsobu znak dochází k velmi podobným pohybům jako při kraulu. Často se tak říká, že znak je kraul v poloze na zádech.

Technika plaveckého způsobu znak

Poloha těla

Základem zvládnutí správné techniky znaku je dovednost zaujmout vodorovnou polohu těla, kdy máme podsazenou pánev, ramena u hlavy a boky o něco níž. Brada by měla hlavu mírně přitahovat k hrudníku. S ohledem na intenzitu plavání se rozmezí úhlu mezi tělem a hladinou pohybuje od 5 do 10 stupňů. Ke značným výkyvům těla kolem jeho podélné osy dochází při závěru horních končetin.

I přesto, že dle Banka (1991) je znak přirozeným a koordinačně nenáročným způsobem, tak problémem znaku je právě zvládnutí splývavé polohy na zádech. Na zádech děti často pocítují strach či nejistotu, ale tyto pocity se již v počátcích snažíme odstraňovat.

Pohyby dolních končetin

Pohyby dolních končetin jsou velice podobné jako u plaveckého způsobu kraul. Pohyb nohou vždy vychází z kyčlí nikoliv z kolen. Záběry jsou mírně šikmé, ale zároveň jsou

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

oporou pro záběry horních končetin, které jsou vedeny podél trupu. Dolní končetiny tedy zastávají funkci stabilizační, ale i přesto mají vliv na celkovou rychlost plavání.

Pohyby horních končetin

Stejně jako u kraulu hlavní hnací silou jsou pohyby horních končetin. Horní končetiny provádí střídavý pohyb, který probíhá po uzavřené křivce. Fáze záběrová probíhá pod hladinou a fáze přenosu nad vodou. Zasunutím natažené paže do vody v šíři ramen začíná fáze záběrová. Dlaň je zasouvána do vody malíkovou hranou a následně vede záběr dlaní podél těla, kdy je povolna ohýbána paže v lokti v úhlu 90 až 120 stupňů. Při záběru se tělo vytáčí rameny do strany zabírající paže. V další části záběru se paže postupně napíná a její pohyb je zakončen na úrovni stehna kdy dlaň směřuje ke dnu. Přenosová fáze začíná vytažením paže z vody hřbetem ruky nebo malíkovou hranou.

Dýchání

Dýchání je mnohem přirozenější ve srovnání s ostatními plaveckými způsoby, a proto není nutné ho zvlášť nacvičovat. Je však důležité vdech i výdech koordinovat s pohyby horních končetin. Nádech by měl být prováděn v době, kdy je jedna paže ve vzpažení a druhá v připažení, tedy před a po ukončení záběru. Výdech je vykonáván při záběru jedné z paží. Vydechováním ústy i nosem zabraňujeme přelévání vody přes obličej a zatékání vody do nosu.

Při výuce je nezbytné držet se základních didaktických kroků, kterými jsou ukázka, procvičení a upevnění plaveckých pohybů.³

3.10.3 Prsa

Tento plavecký způsob patří mezi nejstarší plavecké techniky. Dle Čechovské (2008) jsou prsa především staršími generacemi hojně vyhledávána, co se rekreačního plavání týče. Závodní technika tohoto plaveckého způsobu se vyvíjela postupně. Dnes již pravidla plavců umožňují v průběhu každého pohybového cyklu protnout hlavou vodní hladinu

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání. 2.*, upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

tak, aby plavec nemohl po celou dobu plavat zcela pod hladinou. Po startovním skoku nebo obrátkách se může provést jeden pohybový cyklus pod hladinou.

Při zařazení prsou do základního plaveckého výcviku bychom měli dbát na nácvik správné techniky, neboť defektní návyky se pak těžko odstraňují.

Technika plaveckého způsobu prsa

Poloha těla

V průběhu plavání prsou by se měla poloha plavce měnit. Při splývání by měl plavec zaujmout optimální hydrodynamickou polohu, kterou lze popsat jako maximální vytažení těla po hladině, kdy boky jsou mírně výš než ramena a hlava. Naopak při ukončení záběru horních končetin jsou ramena a hlava v nejvyšší poloze. Jedná se o okamžik vdechu, po kterém následuje přenos paží vpřed, zanoření hlavy a fáze splývání.

Pohyby dolních končetin

Pohyby nohou při plavání tohoto plaveckého způsobu jsou současné a symetrické, avšak velice obtížné. Většina žáků navštěvujících základní plaveckou výuku nezvládne pohyb dolních končetin především proto, že mentální vyzrálость těchto dětí ještě není na takové úrovni, aby byly schopny sebekontroly. Samozřejmě vždy záleží na daném instruktorovi, ale z vlastní zkušenosti bych prsa do základní plavecké etapy nezařazoval, protože právě pohyb dolních končetin jde proti fyziologické stavbě kolenního kloubu. Pohyb nohou rozdělujeme na fázi přípravnou, záběrovou a splývání.

Pohyby horních končetin

Horní končetiny stejně jako dolní pracují současně a symetricky. Můžeme mluvit o čtyřech fázích pohybového cyklus, tedy o fázi přípravné, záběrové, přednosu a splývání.

Ve vzpažení začíná přípravná fáze. Paže se pohybují od sebe do stran pod hladinou. Následuje fáze záběrová, kdy se paže ohýbá v loketním kloubu, zabírá šikmo dolů a předloktí se pohybuje do stran. Myslíme na důležité nastavení záběrových ploch, kterými jsou vnitřní strany předloktí a dlaně. V době, kdy se dlaně dostanou na úroveň loktů, by měl plavec přitáhnout ohnuté lokty k sobě navzájem a k hrudníku. Fáze přenosu začíná pohybem paží vpřed. Po dosažení vzpažení následuje fáze splývání a plavec vydechuje.

Dýchání

Nádech je prováděn v krátkém okamžiku na konci záběrové fáze a na začátku přenosové fáze. Čechovská (2008) uvádí, že se nedoporučuje plavat s omezeným dýcháním na dva nebo několik pohybových cyklů.^{1,3}

¹ BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.

³ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

4 Hypotézy

H1: Předpokládám, že 20 % instruktorů v plavecké škole nedisponuje patřičným osvědčením pro výuku plavání.

H2: Předpokládám, že 80 % instruktorů plavání preferuje 45minutovou výuku plavání oproti 90minutové.

H3: Předpokládám, že 60 % škol nedodrží 40 hodin plavecké výuky na prvním stupni.

H4: Plavecký způsob prsa se z 90 % učí až po zvládnutí plaveckého způsobu kraul, či znak.

H5: Pro výuku plavání se z 70 % využívá analyticko-syntetické vyučovací metody.

H6: Předpokládám, že 70 % dětí dochází do plavecké školy z regionu Benešov.

H7: Předpokládám, že z 80 % navštěvují Plaveckou školu Benešov základní školy, zbylých 20 % tvoří mateřské školy.

5 Praktická část

5.1 Metody a postup práce

V této bakalářské práci se zaměřujeme na problematiku výuky plavání žáků předškolního a mladšího školního věku v regionu Benešov. Pro dosažení výše zmíněných cílů jsme zvolili tři výzkumné metody. Nejprve jsme použili metodu pozorování, díky které jsme zjistili, jak výuka probíhá. Následně jsme provedli rozhovor s vedoucí instruktorkou plavecké školy. A pro zjištění dalších potřebných informací o podmínkách výuky jsme zvolili výzkumnou metodu dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozdány všem instruktorům plavání v Plavecké škole Benešov.

Postup práce

1. Studium odborné literatury.
2. Stanovení metodologie vlastního výzkumu.
3. Zmapování regionu Benešov.
4. Nezúčastněné pozorování plavecké výuky.
5. Polostrukturovaný rozhovor.
6. Rozdání dotazníků instruktorům plavání.
7. Porovnávání informací na základě poznámek z pozorovací části a obdržených vyplněných dotazníků.
8. Zpracování dat z dotazníků v tabulkovém editoru.
9. Vyhodnocení výzkumných otázek a ověření stanovených hypotéz.
10. Formulace závěrů práce.

5.1.1 Organizace výzkumu

Po důkladném průzkumu regionu Benešov jsme zjistili, kde všude se nachází plavecké školy. Oproti větším městům se zde nachází pouze jedna plavecká škola. Dle jejího rozvrhu vyučovacích hodin byl pozorován průběh plaveckého výcviku jak u dětí mladšího školního věku, tak u žáků předškolních. Pozorování probíhalo v čekací části neplavecké zóny bazénu. Zvolili jsme nezúčastněné pozorování a během všech lekcí jsme si veškeré dění zapisovali do textového editoru. Následně proběhl rozhovor s hlavní instruktorkou plavecké školy. Dalším krokem bylo rozdání dotazníků všem instruktorům plavání. Dotazníky byly každým ze zúčastněných vyplněny mezi lekcemi plavání a následně vráceny. Data z dotazníků byla analyzována v tabulkovém editoru a vyhodnoceny potřebné informace. Následně byly porovnány získané poznámky z pozorovací části s částí dotazníkovou.

5.1.2 Metody výzkumu a jejich využití

Pozorování

Metoda pozorování je jednou z vědeckých metod, díky které se záměrně, cílevědomě, soustavně a plánovitě snažíme zaznamenávat danou situaci. Pozorováním sledujeme jevy a procesy, které zaznamenáváme našimi smysly, ne pouze opticky, ale také pocitově, čichově nebo sluchově. Pro naplnění požadavku úplnosti pozorování, musí být stanoven cíl výzkumu.

Výzkumné pozorování má kvalitativní a kvantitativní charakter a může být dále rozděleno dle mnoha kritérií. Výzkum můžeme provádět skrytě, kde pozorovatel nenarušuje pozorovaný subjekt anebo zjevně, kde se součástí pozorovaného subjektu stává pozorovatel. Dále se dělí na zúčastněné a nezúčastněné, nebo dlouhodobé a krátkodobé. Pozorování můžeme také rozdělit podle toho, zda pozorovaný jev je vytvořen uměle anebo se vyskytuje přirozeně. Výzkum, při němž pozorujeme lidi nebo subjekty nazýváme

extrospekce, v opačném případě, kdy výzkumem sledujeme sebe sama nazýváme introspekce.⁸

Metodu pozorování jsme zvolili z důvodu zmapování prostředí, ve kterém plavecká výuka probíhá a také z důvodu zachycení reálné situace, při níž jsme se zaměřili na instruktory plavání, jejich vyučovací metody, počet dětí ve skupině a materiální zabezpečení.

Pozorování probíhalo pouze v jedné plavecké škole, kde byla zvolena metoda přímého nezúčastněného pozorování.

Dotazník

Tato metoda se často využívá v sociálních vědách, marketingu, demografii a také při pedagogickém výzkumu pro získání přesných dat pro naše výzkumné šetření. Dotazníková metoda je jednou z kvalitativních, empirických metod. Dotazníkovým šetřením můžeme zjišťovat různé zkoumané jevy, např. názory a postoje, chování, znalosti, víru atd. Sběr dat může probíhat jak formou rozhovoru, dotazníků, škál, tak testů. Výzkum je vhodné kombinovat s jinými výzkumnými metodami, např. výše zmíněná metoda pozorovací.⁸

Tato metoda byla zvolena pro získání informací a zároveň k ověření dat, které jsem získal při pozorovací metodě.

Otázky byly tvořeny tak, aby byly jasné a srozumitelné. Dotazník obsahoval 9 otázek, které byly z větší části uzavřené, pouze u tří otázek byla odpověď otevřená, ale otázka byla formulována tak, aby se na ní dalo odpovědět jedním slovem nebo číslovkou.

Rozhovor

Tento typ výzkumné metody se často používá pro získání diagnostických informací, ale na rozdíl od jiných metod dotazování je při rozhovoru navázán přímý kontakt s dotazovanou osobou. Během rozhovoru neboli interview dochází k bezprostřední verbální komunikaci

⁸ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

mezi výzkumným pracovníkem a respondentem. Dá se tak sledovat respondentova reakce na kladené otázky a podle toho usměrňovat další průběh probíhajícího rozhovoru.

Je důležité, aby během rozhovoru byla příjemná atmosféra a výzkumná osoba navázala přátelský vztah mezi ním a respondentem. Příjemný a uvolněný vztah vzniklý během rozhovoru nazýváme raport.

Výzkumný pracovník musí zvolit jeden z typů rozhovorů, dle kterých bude informace získávat.

Při strukturovaném rozhovoru musí být výzkumný pracovník dobře seznámen se zkoumaným problémem. Často se tento typ výzkumu podobá dotazníku, ale s tím rozdílem, že odpovědi zaznamenává výzkumný pracovník. Musí zde být jasná formulace otázek a přesné řazení otázek při rozhovoru. Tazatel pokládá otázky a zaznamenává si jejich odpověď, ty jsou poté vyhodnoceny.

Dalším typem může být nestrukturovaný rozhovor, který se velmi podobá přirozené komunikaci mezi lidmi. Výzkumný pracovník během konverzace pokládá otázky v libovolném pořadí a může se k nim kdykoli vrátit, např. pro vysvětlení, nebo prohloubení dané odpovědi.

Třetím typem je polostrukturovaný rozhovor, který je tzv. kompromisem mezi výše zmíněnými typy rozhovorů. Tazatel zde může pokládat otázky jak strukturovaně, tak nestrukturovaně, a proto v případě např. nepochopení otázky, či odpovědi, lze klást libovolně doplňující otázky.⁸

Pro náš výzkum byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který se uskutečnil s vedoucí instruktorkou Plavecké školy Benešov. Otázky byly tvořeny tak, aby se na ně dalo jednoznačně odpovědět a jejich pořadí šlo libovolně měnit na základě odpovědi respondenta. Během rozhovoru byl přítomen pouze výzkumný pracovník a vedoucí plavecké školy. Rozhovor se uskutečnil v kanceláři Plavecké školy Benešov.

⁸ CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

5.2 Výzkumná část

Veškerá data pro výzkumnou část byla získávána od ledna do června 2017. K získání potřebných informací byly zvoleny výzkumné metody pozorování, rozhovoru a dotazníkového šetření. Následně byly data vyhodnocena a zpracována.

5.2.1 Průběh pozorování

Pro první výzkumnou část jsme zvolili metodu pozorování, která se uskutečnila v Plavecké škole v Benešově. Dle daného rozvrhu plavecké školy na internetových stránkách jsme sledovali v Benešově, jak daná výuka probíhá. Při pozorování jsme nijak nezasahovali do výuky a veškeré dění bylo sledováno tak, aby o nás instruktoři nevěděli, pouze o tom byla informována ředitelka plavecké školy, s jejíž souhlasem byl výzkum zrealizován.

Hlavním cílem naší pozorovací části bylo zjistit, v jakém prostředí plavecká výuka probíhá, obsah a podmínky výuky, lektorské zabezpečení a materiální zabezpečení.

Popis zázemí pro výuku plavání

Plavecký bazén v Benešově je jediným krytým bazénem v okolí. Tento bazén je dlouhý 25 metrů a je rozdělen na dvě části. Menší část bazénu je mělká a obsahuje vodní relaxační lehátka a trysky. Větší část bazénu je hluboká 1,6m a nabízí možnosti skoků ze startovních bloků, na dně jsou namalované vodící dráhy. Při výuce plavání děti plavaly na širší bazénu a tím pádem přecházely z mělké vody do hlubší.

V druhé části plaveckého prostoru se nachází menší bazének, který je určen pro malé děti a kojence. Oba bazény jsou po rekonstrukci a opticky působí nově, světle a čistě.

Personální zabezpečení výuky

Během pozorování se o výuku staralo 6 instruktorů ve velkém bazénu, z toho 2 instruktoři byli ve vodě s dětmi, které neuměly plavat a jedna hlavní paní instruktorka, která na vše dohlížela z kanceláře vedle bazénu. Dále se výuky účastnili další 2 instruktoři, kteří zabezpečovali výuku předškolních dětí v mělkém bazénu. V prostoru bazénu byl přítomen jeden plavčík, který se neúčastnil výuky, ale pouze dohlížel na bezpečí bazénu.

Doprovázející pedagogové nijak nezasahovali do výuky, pouze seděli v blízkosti bazénu na lavičkách.

Organizace a průběh výuky

Před zahájením plavecké výuky byly všechny děti nastoupeny v plavkách s koupací čepicí a plaveckými brýlemi u prosklené zdi, kde si mohou odložit své ručníky.

Ve chvíli, kdy instruktoři přišli do prostor bazénu, se děti automaticky seřadily do družstev. Skupiny byly tvořeny 10 až 15 dětmi, pouze v jednom družstvu neplavců jsme napočítali 9 žáků. Po společném nástupu si každý instruktor převzal své družstvo a provedl s ním 10minutovou rozcvičku.

Po skončení rozcvičky postupně družstva vešly do bazénu. Jako velice pozitivní vnímáme to, že instruktoři dětem připomínali, aby vcházely do vody opatrně a zůstaly u kraje bazénu. Družstva plavců zahájila výcvik plaváním na šířku bazénu, zatímco poloplavci a neplavci nejprve opakovaně dýchali do vody a následně přešli k nácviku pohybu dolních končetin pro plavecký způsob prsa a kraul. Všichni instruktoři kromě jednoho měli pro svá družstva připravené pomůcky na okraji bazénu. Začínající plavci měli u kraje bazénu připravenou bednu s plaveckými pomůckami, které používal jejich instruktor v průběhu celé lekce.

Instruktoři se po celou dobu našeho pozorování snažili děti motivovat. Během všech lekcí instruktoři využili jak u neplavců, tak u zdatnějších plavců plavecké pomůcky pro nácvik horních a dolních končetin, popřípadě jako pomůcku pro nadlehčení začínajících plavců. Někteří instruktoři prováděli ukázkou na suchu, při těchto ukázkách musely děti vystoupit z vody a instruktor názorně ukazoval, jak daný pohyb provést. Předtím, než se děti mohly vrátit zpět do vody, bylo jejich úkolem nacvičovaný pohyb zvládnout na souši. Těm, kterým se to nedařilo, tyto děti instruktor opravil a až poté mohly všechny děti zpět do bazénu.

Ke konci lekce děti měly volný program, který trval maximálně 10 minut. U jedné lekce instruktoři nejspíš zapomněli na čas a na volnou zábavu zbylo jen pár minut. Během této konečné fáze lekce, si každé dítě může plavat, jak chce, někteří skáčou z odrazového můstku pod dozorem instruktora a jiní využívají plaveckých pomůcek pro hry.

Na závěr každé výukové lekce probíhá celkové zhodnocení po jednotlivých družstvech. Na úplném závěru vedoucí instruktor všem poděkuje a v rámci motivace pro další výcvik všechny děti pochválí.

Výuka předškolních dětí probíhala velmi podobně, pouze s tím rozdílem, že výuková lekce trvala 45 minut a neprobíhal zde plavecký výcvik, ale pouze výuka základních plaveckých dovedností, tzn. dýchání do vody, splývání, rozvoj pocitu vody, skoky a pády i orientace ve vodě a to vše formou her. Děti se zde převážně seznamovaly s vodou, učily se hygienickým návykům a celá výuka byla vedena zábavně a radostně.

5.2.2 Výsledky pozorování

Jako instruktor plavání a plavčík na několika plaveckých bazénech mám zkušenosti a představy o tom, jak by měla probíhat správně vedená plavecká výuka. Dle výsledků z pozorovací části lze usoudit, že Plavecká škola v Benešově je na velmi dobré úrovni nejen z hlediska materiálního, ale i výukového a lektorského zabezpečení. Přesto pozorovaná plavecká škola nedisponuje nejnovějšími plaveckými pomůckami, a stále ve výuce instruktoři využívají klasických pomůcek, jako jsou žížaly či malé plavecké desky.

Prostředí, ve kterém výuka probíhá, je vzhledem k nedávné rekonstrukci bazénu velmi příjemné. Velký prostor bazénu, celoprosklená stěna do zahrady a čisté, bílé prostředí působí mnohem pozitivněji, oproti starším, špinavým bazénům. Bazén sice není typickým bazénem z důvodu relaxační části, která je součástí 25metrového bazénu, ale pro potřeby výuky je dostačující. Menší bazének je velkou výhodou pro nejmenší děti a pro děti u kterých se musí pracovat na odstranění strachu z vodního prostředí.

Personální zabezpečení bylo na vysoké úrovni. V průběhu všech lekcí, které byly pozorovány, bylo přítomno celkem 9 instruktorů plavání, z toho jedna instruktorka byla vedoucí plavecké školy, která měla vše na starosti a 2 instruktoři, kteří zajišťovali výuku předškolních dětí. Součástí bazénu byl také plavčík, který na vše dohlížel. Během výuky se nic vážného nestalo a na většině dětí bylo vidět nadšení z výuky. Tři instruktorky byly paní středního věku, jedna starší a dvě mladší instruktorky dle pozorování vypadaly jako

studentky VŠ. Při výuce je vždy důležité, aby se děti z plavání radovaly a je důležité je motivovat na další plaveckou lekci, což se dle mého úsudku v této škole daří.

Při výuce byly často používány plavecké pomůcky. Zdatnější děti používaly pouze destičky a piškoty, začátečníci pomůcky střídali častěji. Z vlastní zkušenosti vím, že jak u začátečníků, tak u pokročilých dětí je využívání plaveckých pomůcek vhodným prostředkem pro zpestření výuky, popřípadě při nácviku horních, či dolních končetin nebo jako pomůcka pro zlepšení techniky pohybu.

Dle poznatků z pozorovací části se instruktoři po každé lekci střídali, tzn. že instruktor, který jednu lekci měl plavce, další lekci vedl skupinku, která neuměla tolik plavat a poskytoval pomoc z vody. Dalo se tak vypořádat, jak který instruktor učil plavání, motivoval děti a vytvářel jim zábavný program. Ve většině instruktoři využívali metodu analyticko-syntetickou, když učili děti nácvik paží, nohou a zaměřovali se na dýchání. Mezi další metody výuky, která byla využita, byla metoda slova. Při ní instruktoři vysvětlovali své požadavky na žáky a také v některých lekcích byla k vidění metoda ukázky, kde ať už na souši, nebo ve vodě instruktoři názorně ukazovali, co budou po dětech vyžadovat. Výsledky našeho pozorování byly zpracovány pro lepší přehlednost a názornost do tabulek. Z uvedené tabulky je zřejmé, že u základní školy byly děti rozděleny do šesti družstev z toho dvě družstva plavců, jedno neplavců a tři poloplavců. Ve všech družstvech byly jako hlavní plavecká pomůcka využívány destičky, ve dvou družstvech plavců byly využity piškoty a u poloplavců a neplavců se využívaly žížaly. Hlavní výukovou metodou, jak je již zmíněno výše, byla metoda analyticko – syntetická. Počet dětí ve skupině nikde nepřesáhl počty vyžadované metodickým pokynem MŠMT ČR.

Tabulka č. 1: Základní škola

Základní škola	Skupina 1	Skupina 2	Skupina 3	Skupina 4	Skupina 5	Skupina 6
Počet instruktorů	1	1	1	1	1	1
Počet dětí	12	13	10	13	12	10
Plavecká úroveň	plavec	plavec	poloplavec	poloplavec	poloplavec	neplavec
Plavecké pomůcky	destičky, piškoty	destičky, piškoty	žížaly, destičky	žížaly, destičky	pontony, žížaly, destičky	pontony, destičky, žížaly
Metody výuky	AL	AL	AL	AL	AL, SM	AL, SM

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

U mateřské školy byly děti rozděleny do dvou družstev, přičemž všechny děti byly neplavci. V obou družstvech se využívaly pomůcky pro zpestření výuky. Stejně jako u dětí základní školy využívali instruktoři analyticko-syntetickou metodu výuky. Počet dětí ve skupině nikde nepřesáhl počty vyžadované metodickým pokynem MŠMT ČR.

Tabulka č. 2: Mateřská škola

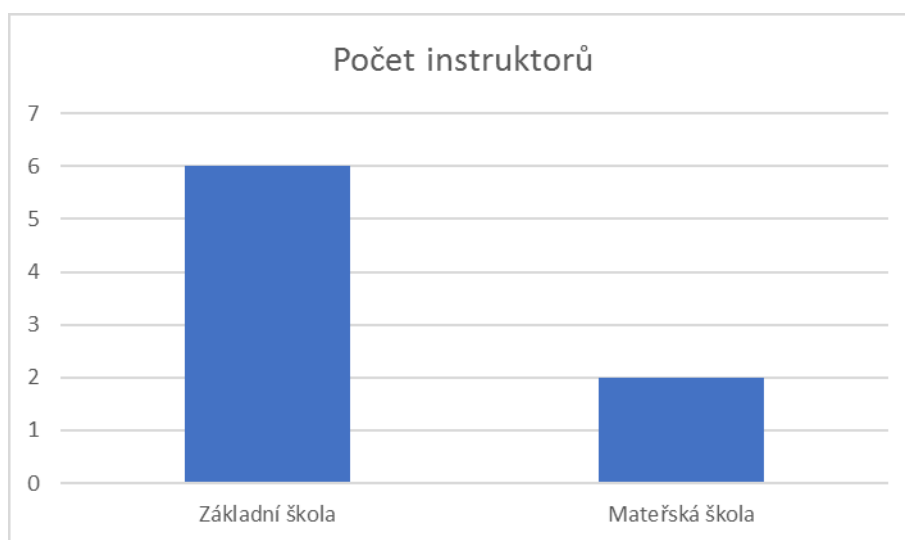
Mateřská škola	Skupina 1	Skupina 2
Počet instruktorů	1	1
Počet dětí	10	9
Plavecká úroveň	neplavec	neplavec
Plavecké pomůcky	destičky, piškoty, žížaly	destičky, piškoty, žížaly
Metody výuky	AL	AL

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Počet instruktorů

Během lekcí byl u každé skupiny dětí jeden instruktor, který se staral o výuku dané skupiny. U žáků základních škol bylo vždy 6 instruktorů a u mateřských škol 2 instruktoři.

Graf č. 1 Počet instruktorů



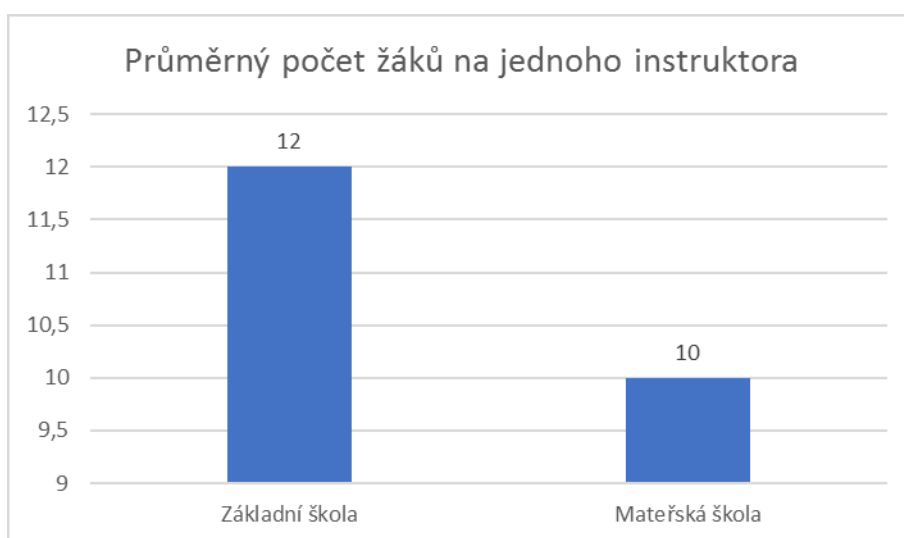
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Počet dětí

U výuky dětí základních škol případně na jednoho instruktora 10–15 žáků. Ani jednou se nestalo, že by instruktor měl na starosti víc než 15 dětí, naopak spíš méně. Skupina dětí, která neuměla plavat, měla maximální počet 10 žáků. Průměrný počet žáků na jednoho instruktora byl 12 žáků.

U předškolních dětí byla výuka plavání zajištěna dvěma instruktory, kde se celá skupina rozdělila na dvě půlky. Na každého instruktora tak průměrně připadlo 10 žáků.

Graf č. 2 Průměrný počet žáků na jednoho instruktora



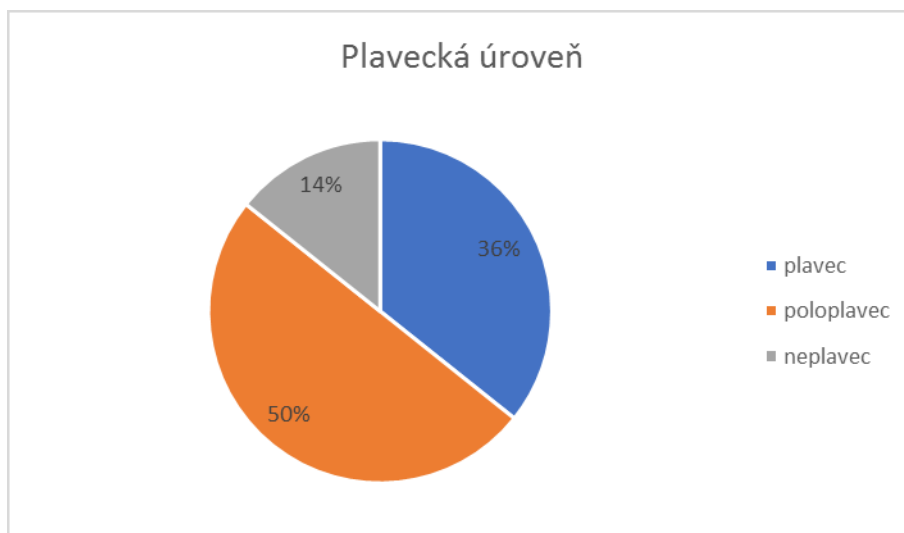
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Plavecká úroveň

Plavecká úroveň se v průběhu všech lekcí postupně zvyšovala. Při vstupních podmínkách žáci byly rozděleny do skupin podle jejich plavecké úrovně a to na plavce, poloplavce a neplavce. U dětí, které na začátku plaveckých lekcí uměly plavat, se postupně zlepšovaly jejich plavecké dovednosti a celkově se zlepšovala i jejich technika plavání a rychlost. Naopak děti, které neuměly na začátku plavat, na konci kurzu nemůžeme považovat za neplavce, ale spíše je možné je zařadit do poloplavců.

U předškolních dětí byly všechny děti neplavci. Skupinky byly rozděleny podle vztahu dětí k vodnímu prostředí.

Graf č. 3 Plavecká úroveň



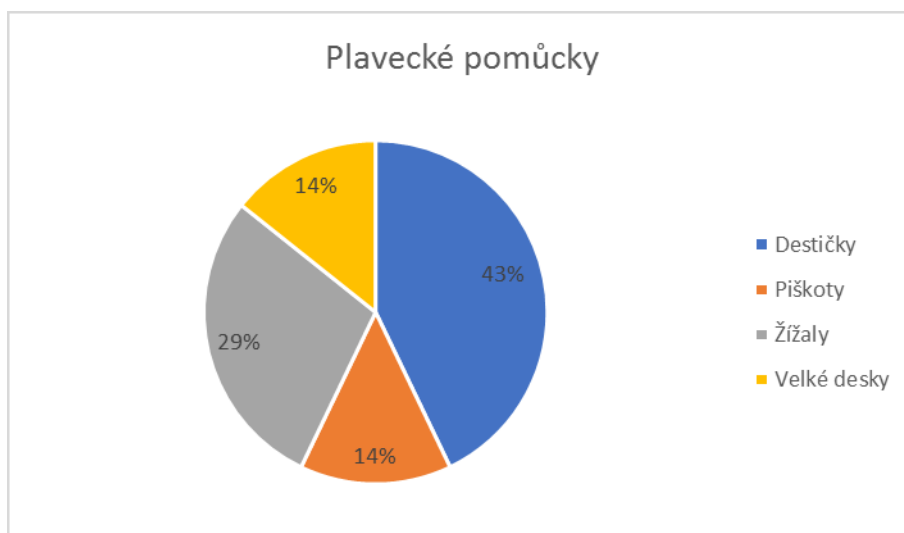
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Plavecké pomůcky

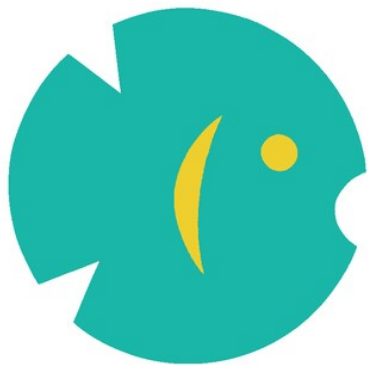
Tato plavecká škola má dostatek plaveckých pomůcek pro všechny děti, které se účastní výuky. Lepší plavci používali převážně destičky a piškoty, zatímco u poloplavců a neplavců byly pomůcky častěji obměňovány, a tak byla výuka pestřejší. Používaly se pomůcky typu žížal, velkých desek neboli pontonů, destiček, piškotů, potápěcích pomůcek a také destiček připomínající kachničky, ryby a další zábavné tvary. V odkládací části bazénu bylo k vidění také pár nadlehčovacích pásů, ale při pozorování nebyly ani jednou použity.

Přesto, že Plavecká škola Benešov disponuje velkým množstvím plaveckých pomůcek, tak v dnešní době se dá na trhu sehnat velké množství i jiných pomůcek, které jsou pro plaveckou výuku taktéž efektivní. Plavecké desky se dají sehnat v nejrůznějších tvarech připomínající vodní živočichy, dopravní prostředky, zvířata, nebo třeba postavičky z dětských seriálů. Stejně tak namísto žížaly se dnes často používá nadlehčovací hranol. Pro výuku plavání se dá použít nesmírné množství plaveckých pomůcek, od klasických destiček, až po potápěčské pomůcky.

Graf č. 4 Plavecké pomůcky



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

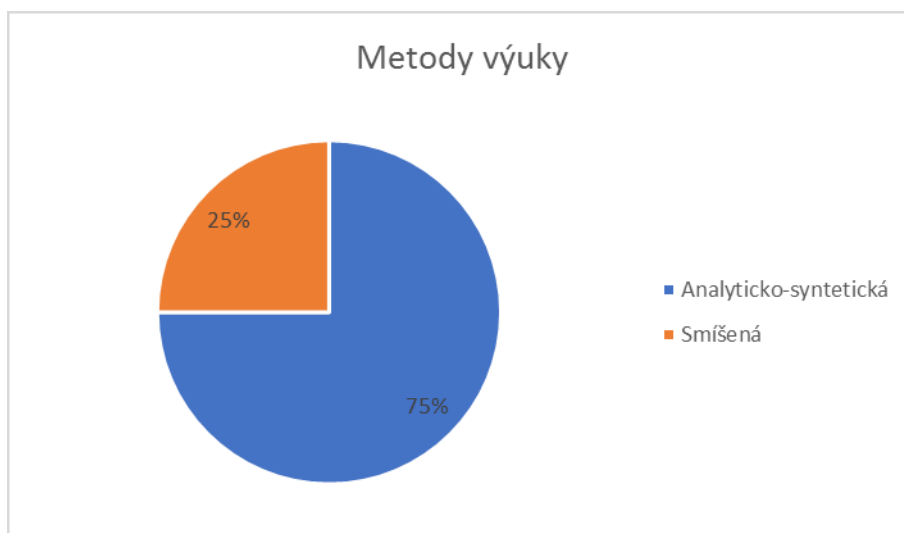


Zdroj: MATUŠKA-DENA [online]. [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <http://www.matuska-dena.cz/>

Metody výuky

Plavečtí instruktoři převážně volili analyticko-syntetický vyučovací postup, který je založený na učení dílčích pohybů a následném spojování v jeden plavecký způsob. Přesto jsme zpozorovali, že především u neplavců instruktoři zařadili i smíšenou vyučovací metodu.

Graf č. 5 Metody výuky



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

5.2.3 Průběh rozhovoru

Pro zpracování bakalářské práce bylo použito také polostrukturovaného rozhovoru, který byl veden s vedoucí Plavecké školy Benešov. Otázky byly kladeny ke zjištění personálního zabezpečení a průběh plavecké výuky. Otázky a odpovědi vedoucí byly následující:

1. *Kolik let praxe máte v plavecké škole?*

V plavecké škole pracuji již 24 let.

2. *Jakou máte plaveckou kvalifikaci?*

Má plavecká kvalifikace je Instruktor plavání.

3. *Chodí k Vám do plavecké školy pouze děti z regionu Benešov? Pokud ne, odkud.*

Zhruba z 80 % naší plaveckou školu naplní děti z Benešova a okolí. Zbytek dojíždí z okolních měst a měst poblíž Prahy, např. Pyšely, Netvořice, aj.

4. *Chodí sem více děti z mateřských škol, nebo ze základních škol?*

Naší plaveckou školu navštěvuje přibližně 20 mateřských škol a 15 základních škol. Rozdíl ve výuce je ten, že základní školy mají 90minutovou výuku a mateřské školy mají výuku zkrácenou o polovinu.

5. *Které ročníky základní školy navštěvují plaveckou výuku nejčastěji?*

Nejčastěji sem chodí žáci 2. a 3. tříd.

6. *Podle jakých kritérií rozdělujete žáky do skupin?*

Děti rozdělujeme do šesti skupin podle počáteční plavecké úrovně. Děti nám ukáží, zda zvládnou splývavou polohu na zádech a na prsou, popřípadě některý z plaveckých způsobů. Děti, které hned na začátku řeknou, že neumí plavat, tak jsou automaticky řazeny do skupin neplavců.

7. *Jaké jsou výstupní cíle plavecké výuky pro mateřské školy?*

Výstupním cílem pro školky je především adaptace na vodní prostředí a osvojení si základních plaveckých dovedností. Na konci plavecké výuky děti dostávají mokré vysvědčení.

8. *Jaké jsou výstupní cíle plavecké výuky pro základní školy?*

U dětí základní školy se předpokládá, že zvládnou základní plavecké dovednosti a první plavecký způsob. Také dostávají mokré vysvědčení.

9. *Probíhá výuka mateřských škol také v 25metrovém bazénu?*

Kurz dětí mateřských škol probíhá z větší části v dětském bazénku, ale částečně však i v bazénu plaveckém.

Z uvedeného rozhovoru vyplývá, že vedoucí Plavecké školy má certifikát Instruktora plavání, a v plavecké škole pracuje 24 let. Překvapující bylo zjištění, že výuky plavání se zúčastňuje více MŠ než ZŠ, přičemž ZŠ mají výuku v délce 90 minut a MŠ 45 minut. Výuky ze ZŠ se účastní především žáci druhých a třetích tříd. Obě složky plavecké výuky jsou vedeny dle požadavků RVP pro dané vzdělávání a po ukončení kurzů obdrží Mokrá vysvědčení. Zajímavostí bylo i to, že výuky plavání v regionu Benešov se účastní pražské děti.

5.2.4 Dotazníkové šetření

Dotazník byl osobně doručen do Plavecké školy v Benešově. Dotazovaných bylo celkem 8 instruktorů plavání. Každý respondent byl zvlášť informován o tom, jak má být dotazník vyplněn a také že je anonymní. Čas na vyplnění dotazníku byl libovolný, přesto se to instruktoři snažili zvládnout v 15minutové pauze mezi plaveckými lekcemi. Všechny rozdané dotazníky se vrátily vyplněné a návratnost byla 100%. Otázky v dotazníkovém šetření byly jak otevřené, tak uzavřené. Na otázky s otevřenou odpovědí instruktoři odpovídali stručně, většinou jednoslovně, avšak při odevzdání dotazníků ještě odpovědi dovysvětlili tak, aby bylo jasné, jak danou odpověď myslí. Dotazník, v podobě v jaké byl rozdan instruktorům, je přiložen v přílohové části této práce.

5.2.5 Výsledky dotazníků

1. Kolik let praxe máte v plavecké škole?

Nejvíce zastoupenou odpovědí na první otázku našeho dotazníkového šetření byla odpověď, že instruktoři v dotazované plavecké škole mají praxi mezi 6 až 10 lety. Tuto odpověď zvolilo 38 % respondentů. Dále 25 % dotazovaných odpovědělo, že jejich praxe je více než 10 let. Stejně procentuální zastoupení měla odpověď, že instruktoři mají praxi mezi 2 až 5 lety. V Plavecké škole Benešov tvoří nejmenší část instruktoři s délkou praxe méně než 2 roky, tito instruktoři tvoří 12 % z celkového počtu.

Graf č. 6: Otázka č. 1



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

2. Jaká je vaše plavecká kvalifikace?

Všichni respondenti, odpověděli na tuto otázku jednotně, a to tak, že disponují osvědčením Trenér plavání III. třídy, které jim umožňuje být trenérem v plavecké škole, avšak nemohou tuto práci vykonávat jako OSVČ. Pro získání osvědčení Trenéra plavání III. třídy je potřeba absolvovat kurz, pro jehož úspěšné zvládnutí je potřeba zvládnout záchranu tonoucího, uplavat 100m polohový závod a uspět v písemném testu. Pro získání živnostenského listu je nutno mít kvalifikaci vyšší, např. Trenér plavání II., nebo I. třídy, Instruktor plavání, popřípadě vysokoškolské vzdělání v oboru tělovýchovy a sportu.

Graf č. 7: Otázka č. 2

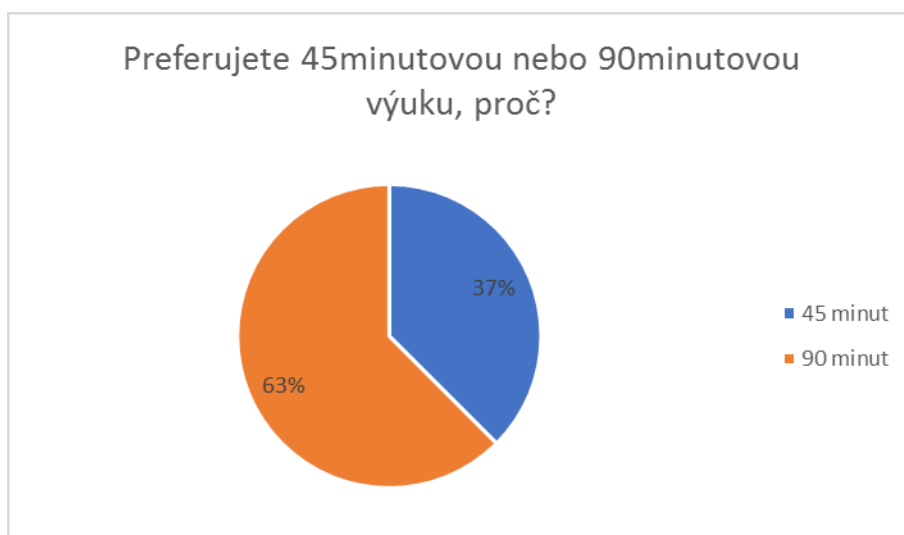


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

3. Preferujete 45minutovou nebo 90minutovou výuku, proč?

Odpovědi na tuto otázku se u respondentů rozdělily na dva tábory. 90minutovou výuku plavání preferuje 63% a 37% preferuje o polovinu kratší výuku. V odpovědích na otázku proč se ale respondenti většinou shodují v tom, že 90 minut výuky je vhodnější pro starší děti, kteří už zvládají základní plavecké dovednosti, popřípadě zvládají alespoň jeden plavecký způsob. 45 minut výuky naopak upřednostňují u neplavců a mladších dětí, kteří při delším pobytu v bazénu snadno prochladnou a nezvládají být ve vodě jak po fyzické stránce, tak po psychické. Tři respondenti odpověděli, že by bylo nejvhodnější, kdyby výuka byla 60 minut, ale nezdůvodnili proč.

Graf č. 8: Otázka č. 3

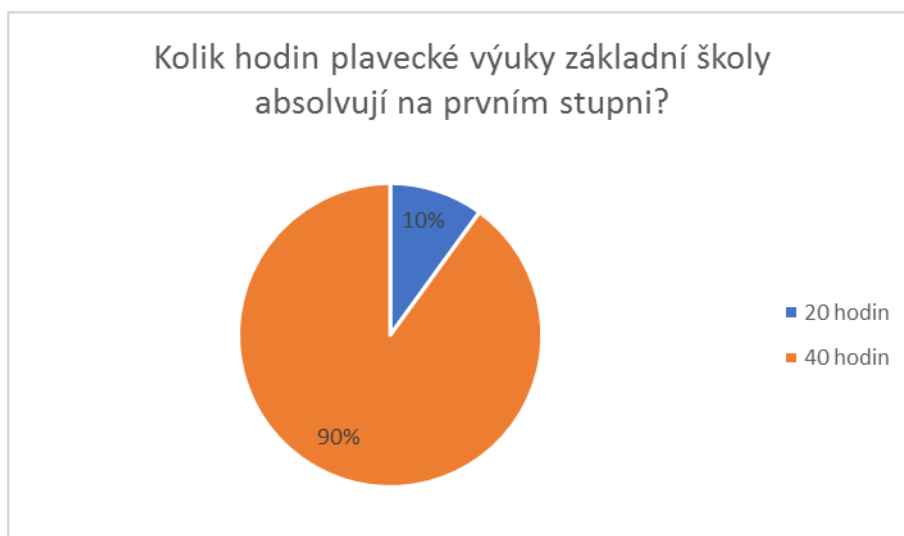


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

4. Kolik hodin plavecké výuky základní školy absolvují na prvním stupni?

Většina škol na základě obdržených dotazníků dodržuje metodický pokyn, který říká, že pokud se škola rozhodne zařadit do svého školního vzdělávacího programu základní plaveckou výuku, uskuteční ji v rozsahu nejméně 40 vyučovacích hodin ve dvou po sobě jdoucích ročnících. Dotazovaní instruktoři uvedli, že 90 % škol vyhlášku dodržuje, přesto 10 % škol plaveckou výuku realizuje v rozsahu 20 hodin.

Graf č. 9: Otázka č. 4



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

5. Jaký plavecký způsob upřednostňujete jako první a proč?

Z 75% instruktoři plavání upřednostňují plavecký způsob prsa. Na otázku proč odpověděli, že je to nejčastější způsob plavání, který děti upotřebí třeba přes léto na koupališti. Někteří respondenti svoji odpověď zdůvodnili také tím, že žáci mnohdy do plavecké školy přichází již s určitými základy tohoto plaveckého způsobu. Rodiče často učí své děti plavat prsa, a tak se instruktoři shodují v tom, že staví na základech, které již děti mají. Instruktoři se pak hlavně zaměřují na výuku techniky a zdokonalení plaveckého způsobu. Pouze 25 % dotazovaných odpovědělo, že upřednostňuje plavecký způsob kraul a to z důvodu, že pohyby horních a dolních končetin vychází z přirozených pohybů člověka. Dva z dotazovaných respondentů uvedli že, děti si projdou nácvikem všech třech plaveckých způsobů. Přesto způsob znak nikdo z dotazovaných neoznačil jako plavecký způsob, který by upřednostňoval jako první.

Graf č. 10: Otázka č. 5



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

6. Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při výuce?

Respondenti měli na výběr ze tří možných odpovědí, tj. metoda analyticko-syntetická, komplexní, nebo smíšená. Někteří dotazovaní si nebyli jisti, co si mají pod jednotlivými názvy metod představit za postup výuky, tak přímo napsali, že preferují výuku, kdy nejprve nacvičují dílčí pohyby a poté je spojují v jeden ucelený plavecký způsob. Dále jednou z odpovědí bylo, že se často při výuce využívá plaveckých pomůcek. Na základě těchto popisů metod výuky, kterou instruktoři nejčastěji praktikují, jsme odvodili, že všichni instruktoři využívají metodu analyticko-syntetickou, což ostatně vyznělo i při pozorování výuky.

Graf č. 11: Otázka č. 6



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

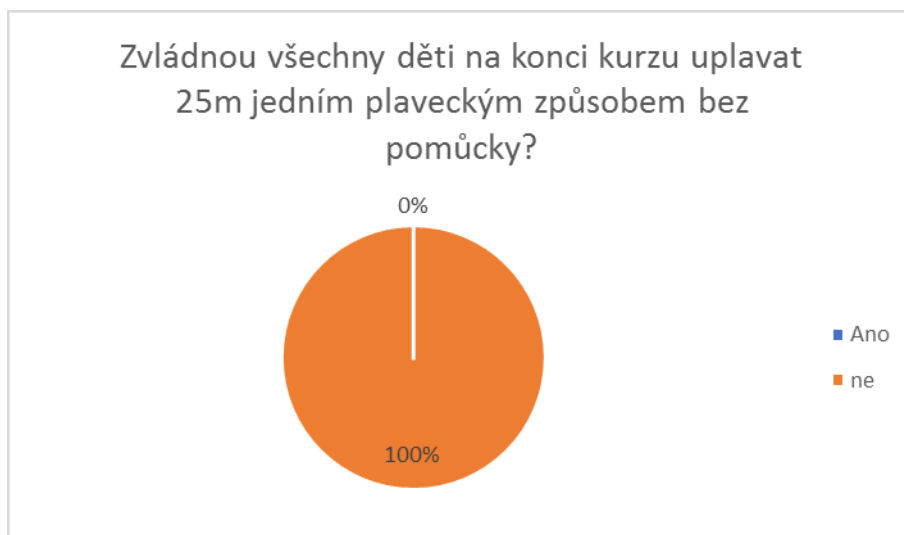
7. Kolik žáků je v jednom družstvu?

Všichni respondenti na tuto otázku odpověděli velmi rozmanitě. A to, že v každém družstvu je vždy buď maximálně 10 neplavců, nebo 15 plavců. Jiná odpověď byla, že nelze na tuto otázku přesně odpovědět z důvodu střídání družstev mezi instruktory. Dále jednou z odpovědí bylo, že některé kurzy jsou naplněné více a některé méně. Z pozorování, které bylo provedeno, lze jednoznačně říci, že počet dětí v družstvech nepřesáhl nikdy u neplavců počet 10 dětí a plavců 15 dětí.

8. Zvládnou všechny děti na konci základní plavecké výuky uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?

Odpověď na tuto otázku byla jednoznačná a to, že ne všechny děti zvládnou uplavat tuto vzdálenost. Některé děti i po 20 hodinách plavání v bazénu si nejsou jisti na této vzdálenosti bez pomůcky. Tato otázka byla směřována na žáky mladšího školního věku.

Graf č. 12: Otázka č. 8

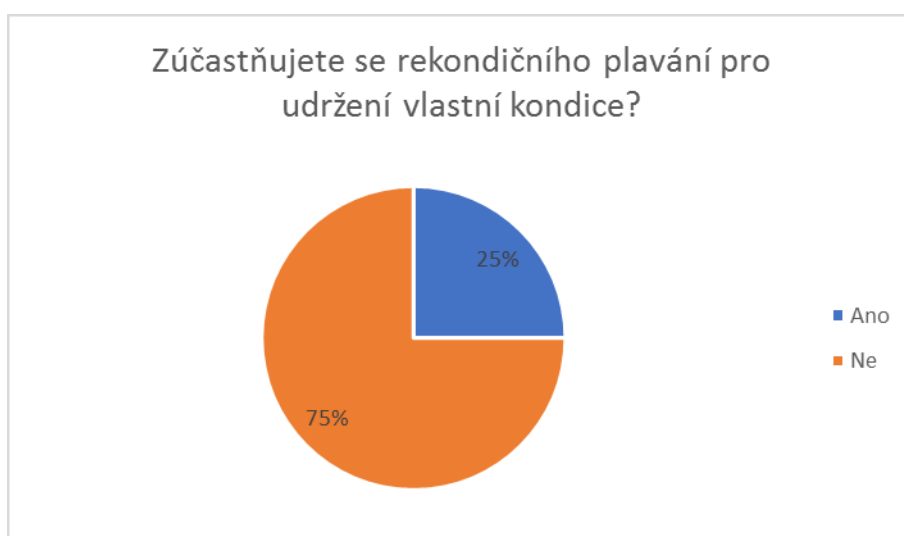


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

9. Zúčastňujete se rekondičního plavání pro udržení vlastní kondice?

I přesto, že tato otázka se nevěnuje problematice plavání dětí předškolního a mladšího školního věku, jsme ji zařadili do dotazníkového šetření, protože nás zajímalo, zda se instruktoři věnují plavání i ve svém volném čase. Pouze 25 % dotazovaných odpovědělo, že se zúčastňuje ve vlastním čase plavání. Ostatní instruktoři plavání odpověděli na tuto otázku negativně. V jednom dotazníku byla odpověď rozvinuta, a to tak, že dotazovaný odpověděl “Po 4 hodinách v bazénu si už nechodím zaplavat.”

Graf č. 13: Otázka č. 9



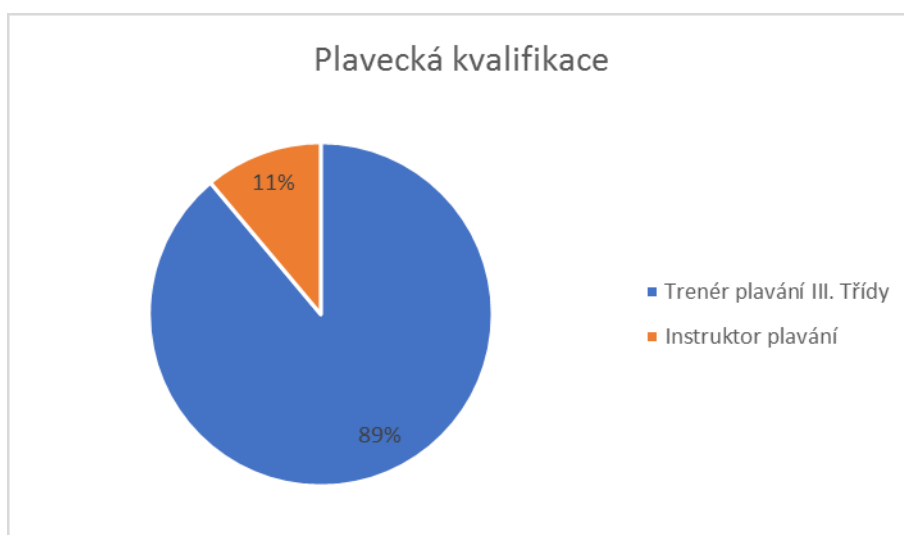
Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

5.2.6 Výsledková část

H1: Předpokládám, že 20 % instruktorů v plavecké škole nedisponuje patřičným osvědčením pro výuku plavání.

Na základě získaných informací z dotazníkového šetření a z rozhovoru s vedoucí instruktorkou bylo zjištěno, že instruktoři v Plavecké škole Benešov disponují osvědčením Trenér plavání III. Třídy, což činí 89% a pouze vedoucí instruktorka je držitelkou kvalifikace Instruktor plavání, což je zbylých 11%. Z uvedených výsledků je zřejmé, že se moje předpoklady nepotvrdily.

Graf č. 14: Plavecká kvalifikace



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H2: Předpokládám, že 80 % instruktorů plavání preferuje 45minutovou výuku plavání oproti 90minutové.

Díky dotazníkovému šetření jsme dospěli k závěru, že 45minutovou výuku plavání preferuje 37 % instruktorů plavání a zbylý 63 % upřednostňuje 90minutovou výuku. Opět i zde se moje předpoklady nepotvrdily. Zajímavé je, že výuky v Plavecké škole Benešov se účastní více mateřských škol, kde bych na základě výpovědí instruktorů předpokládal, že výuka bude preferovaná spíše v kratší 45 minutové verzi.

Graf č. 15: Délka plavecké výuky

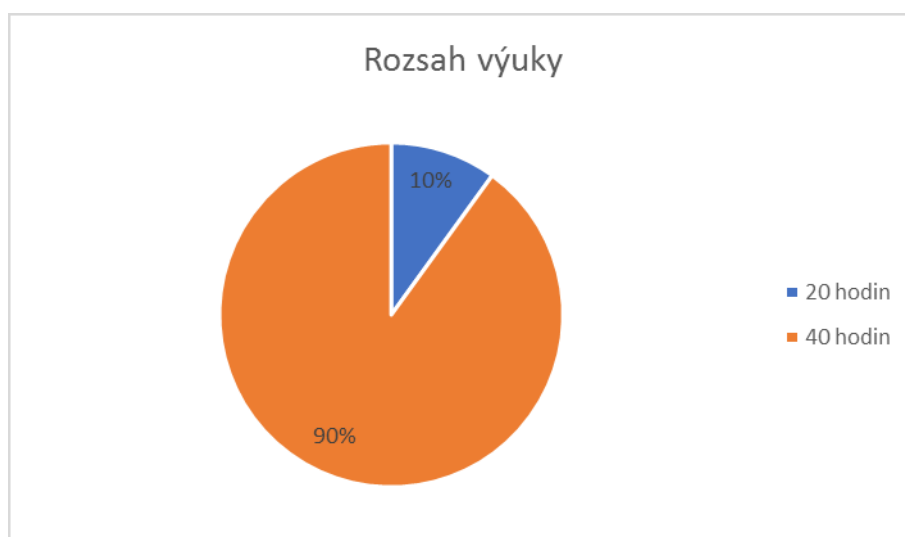


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H3: Předpokládám, že 60 % škol nedodrží 40 hodin plavecké výuky na prvním stupni.

Odpovědi v dotaznících jasně říkají, že základní školy v 90 % dodržují Metodický pokyn, který říká, že pokud ředitel rozhodne o zařazení plavání do školního vzdělávacího programu, musí být plavecký výcvik uskutečněn v rozsahu 40 ve dvou po sobě jdoucích ročnících prvního stupně. Zbýlých 10 % plaveckou výuku realizuje pouze 20 hodin v jednom ročníku prvního stupně. Ani u tohoto mého předpokladu nelze vyřknout kladnou odpověď.

Graf č. 16: Rozsah plavecké výuky

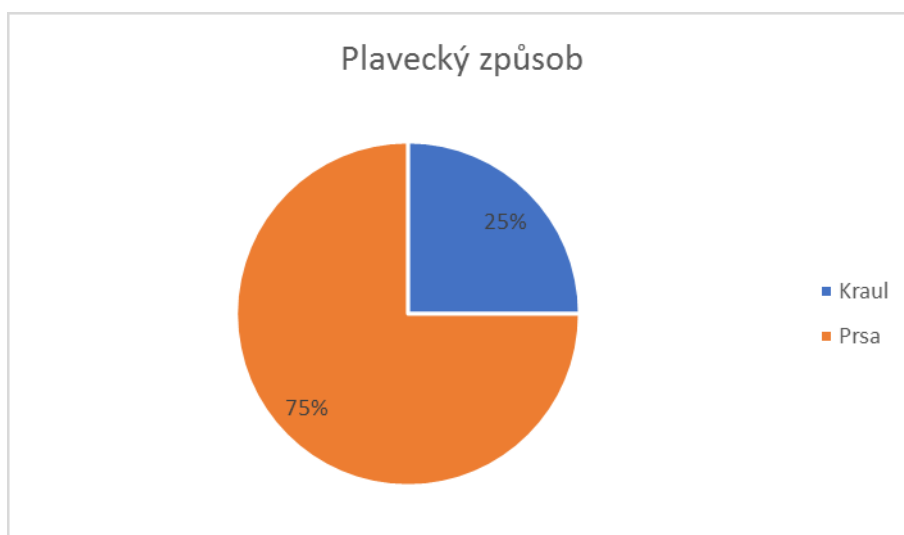


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H4: Plavecký způsob prsa se z 90 % učí až po zvládnutí plaveckého způsobu kraul, či znak.

Plavečtí instruktoři v Benešově ze 75 % upřednostňují jako první plavecký způsob prsa. Pouhých 25 % instruktorů preferuje kraul jako počáteční plavecký způsob. Zřejmě vzhledem k tradici výuky plaveckého způsobu prsa, jako prvního plaveckého způsobu, a možná i neznalosti výhod výuky ostatních plaveckých způsobů jednotlivými instruktory se i zde moje předpoklady nepotvrdily.

Graf č. 17: Plavecký způsob

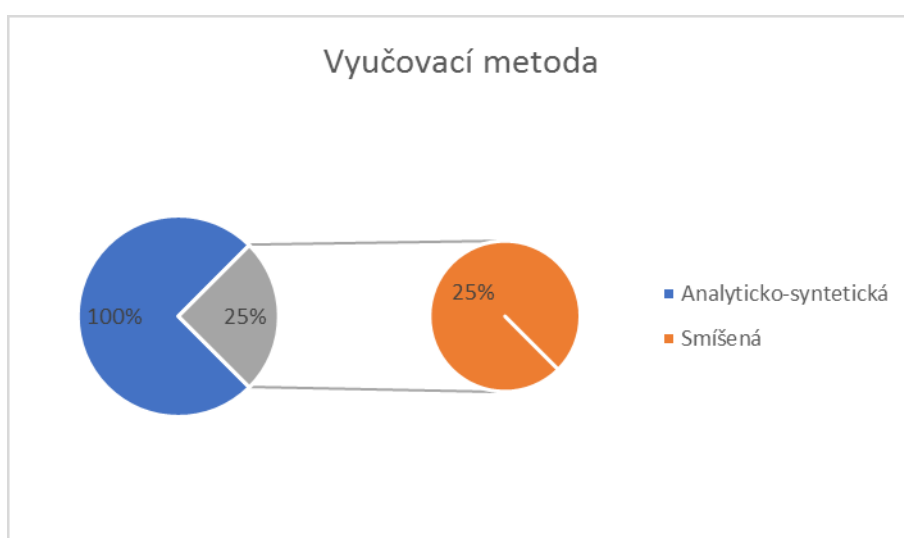


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H5: Pro výuku plavání se z 70 % využívá analyticko-syntetické vyučovací metody.

Všichni dotazovaní instruktoři se shodli, že při výuce plavání preferují analyticko-syntetický vyučovací postup, přesto při pozorování bylo vyzorováno, že 25 % instruktorů zařazuje i smíšený vyučovací postup. U této hypotézy je možné říci, že se mé předpoklady vzhledem k uvedeným zjištěním plně potvrdily.

Graf č. 18: Vyučovací metoda

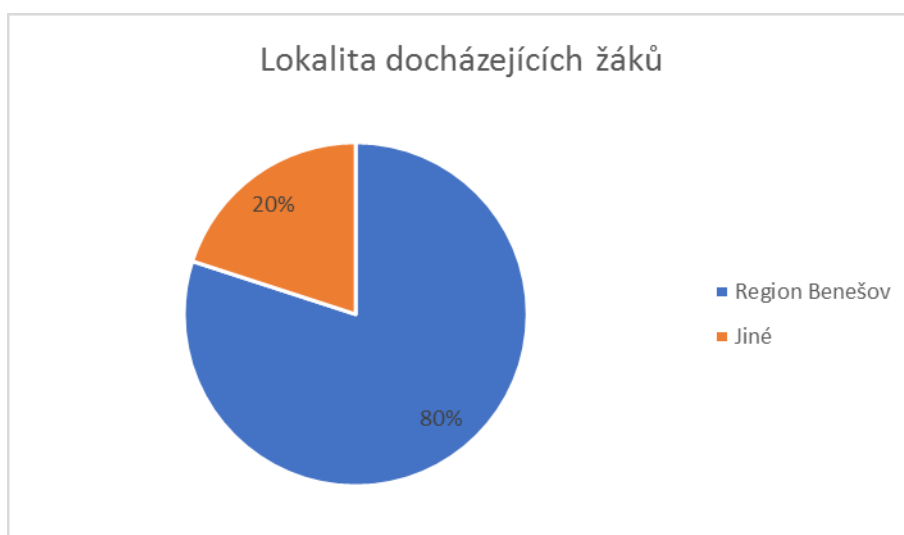


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H6: Předpokládám, že 70 % dětí dochází do plavecké školy z regionu Benešov.

Na základě rozhovoru s vedoucí instruktorkou Plavecké školy Benešov vyplývá, že 80 % dětí, které plaveckou školu navštěvují, pochází z Benešova a jeho blízkého okolí. Zbýlých 20 % doplňují žáci dojíždějící z východního okraje Prahy blízko sousedícího s Benešovem. I zde se mé předpoklady na základě zjištěných skutečností potvrdily.

Graf č. 19: Lokalita docházejících žáků

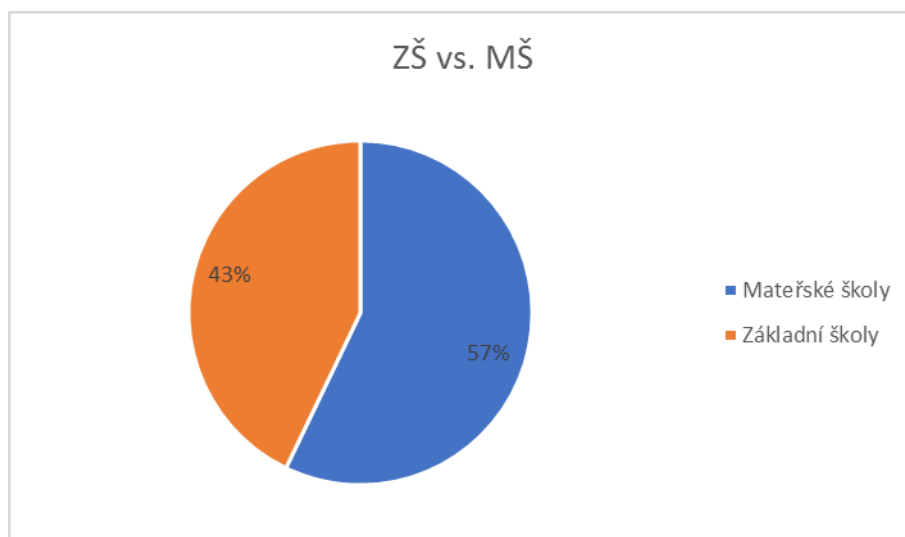


Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

H7: Předpokládám, že z 80 % navštěvují Plaveckou školu Benešov základní školy, zbytek tvoří mateřské školy.

Výsledek rozhovoru s vedoucí instruktorkou jasně říká, že Plaveckou školu Benešov navštěvují z 57 % mateřské školy a ze 43 % základní školy. Výsledek této hypotézy byl pro mne velkým překvapením, a zároveň musím konstatovat, že se můj předpoklad nepotvrdil. V novém školním roce bych vzhledem k povinné plavecké výuce na ZŠ zřejmě došel k jiným výsledkům.

Graf č. 20: ZŠ vs. MŠ



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

6 Diskuze

V úvodu práce jsme si položili 7 problémových otázek, ze kterých vyplynulo sedm hypotéz.

Problémová otázka: *Mají všichni instruktoři v plavecké škole v Benešově patřičné osvědčení?*

H1: Předpokládám, že 20 % instruktorů v plavecké škole nedisponuje patřičným osvědčením pro výuku plavání.

Hypotéza č. 1 se na základě získaných dat **nepotvrdila**. Dle výsledků z výzkumné části, ve které jsem rozdál všem instruktorům dotazník, bylo zjištěno, že v Plavecké škole Benešov všichni instruktoři plavecké výuky mají patřičné oprávnění pro danou pracovní činnost. Všichni respondenti odpověděli, že disponují licenci Trenéra plavání III. třídy. Toto osvědčení, které mají všichni instruktoři benešovské plavecké školy, je opravňuje pouze k výuce plavání, avšak instruktor si nemůže založit vlastní plaveckou školu.

Na základě odpovědí se dá usoudit, že Plavecká škola Benešov si zakládá na tom, aby uchazeči o práci instruktora plavání měli řádné osvědčení potřebné k vykonávání této činnosti. Při pozorovací části bylo vidět, že instruktoři mají s výukou plavání zkušenosti. Nejvíce instruktorů v Plavecké škole má praxi mezi 2-10 lety.

Problémová otázka: *Jak dlouhé výukové lekce preferují plavečtí instruktoři z hlediska efektivity učení?*

H2: Předpokládám, že 80 % instruktorů plavání preferuje 45minutovou výuku plavání oproti 90minutové.

Hypotéza č. 2 se **nepotvrdila**. Dle získaných odpovědí bylo zjištěno, že instruktoři plavání preferují z 63 % 90minutovou výuku. Pouze 37 % z dotazovaných instruktorů by mělo raději kratší výuku a to 45minutovou.

Jako důvody, proč jsou někteří instruktoři pro 90minutovou výuku uváděli, že takto dlouhá výuka je vhodná pro děti, kteří už umí trochu plavat a nemají strach z vodního prostředí. Z vlastní zkušenosti vím, že takové děti se dokáží ve vodě snadněji zabavit. Oproti tomu děti, které se ve vodě bojí, nebo neumí plavat často mohou prochladnout při tak dlouhém pobytu ve vodě.

Někteří respondenti uvedli, že 45 minut ve vodě postačí u nejmenších dětí a neplavců.

Z ekonomického hlediska se školám vyplatí, aby děti měly 90 minut výuky plavání. Do Plavecké školy Benešov nechodí pouze benešovské děti, ale často i děti z okolních vesnic a měst. Aby se děti dostaly na výuku, je pro ně školou pronajímán autobus a v případě, že škola dodržuje 40 hodin plavecké výuky, tak 45minutová výuka pro školu představuje jednou tak velké náklady na pronájem autobusu, oproti jednou tak dlouhé výuce. Zřejmě to platí i pro MŠ, které jsou ve větší míře zastoupeny na výuce v Plavecké škole.

Problémová otázka: *Dodržují všechny základní školy Metodický pokyn, který říká, že pokud je plavání zařazeno do školního vzdělávacího programu, tak musí škola zajistit 40 hodin plavecké výuky ve dvou sobě jdoucích ročnících prvního stupně?*

H3: Předpokládám, že 60 % škol nedodržuje 40 hodin plavecké výuky na prvním stupni.

Hypotéza č. 3 se nepotvrdila. Dle získaných odpovědí se zjistilo, že školy v regionu Benešov až z 90 % dodržují 40 hodin plavecké výuky na prvním stupni. Pouze 10 % škol tento metodický pokyn z neznámých důvodů nedodržuje.

Metodický pokyn říká, že plavecká výuka by se měla v případě jejího zařazení do školního vzdělávacího programu tělesné výchovy uskutečnit ve dvou po sobě jdoucích ročnících. Přesto některé školy uskuteční plaveckou výuku pouze v jednom ročníku a děti tak mají pouze 20 hodin výuky plavání.

Problémová otázka: *Který plavecký způsob je nejčastěji volen jako první?*

H4: Plavecký způsob prsa se z 90 % učí až po zvládnutí plaveckého způsobu kraul, či znak.

Hypotéza č. 4 se na základě získaných odpovědí od instruktorů **nepotvrdila**. V benešovské plavecké škole instruktoři až z 75 % upřednostňují plavecký způsob prsa. Tento tradiční plavecký způsob většina instruktorů upřednostňuje z důvodu, že spousta dětí se již s tímto způsobem plavání někdy setkala a proto je lepší ho naučit děti pořádně, aby ho plavaly správně.

Z vlastní zkušenosti vím, že mnoho plaveckých škol se v této problematice rozchází. Každá plavecká škola preferuje jiný plavecký způsob. Prsa jsou v Českých zemích tradiční, umožňují lepší orientaci nad vodní hladinou, ale zato jsou složitější na koordinaci horních a dolních končetin a dýchání. Při špatném stylu může dojít k bolestem zad, krku a všechny výhody pobytu ve vodě se mohou stát opakem.

Oproti tomu plavecký způsob kraul a znak vychází z přirozených pohybů a jsou oproti prsům jednodušší na nácvik techniky pohybu. Znak je vhodný pro výuku nejmenších dětí, z důvodu přirozeného a nenáročného nácviku dýchání. Dále kraul je základem pro jiné sporty, jako třeba triatlon, kvadriatlon, moderní pětiboj, vodní pólo.

Dle mého názoru je nejvhodnější pro začátek výuky plavecký způsob znak a poté přejít na kraul. Po zvládnutí těchto způsobů bych doporučil nácvik plaveckého způsobu prsa.

Problémová otázka: *Jakou metodu výuky preferují instruktoři plavání?*

H5: Pro výuku plavání se z 70 % využívá analyticko-syntetické vyučovací metody.

Hypotéza č. 5 se dle získaných odpovědí z dotazníkové části a z pozorovací části **potvrdila**. Všichni instruktoři v dotazníku uvedli, že při výuce plavání využívají analyticko-syntetický vyučovací způsob.

V pozorovací části výzkumu, výuka v Plavecké škole Benešov také vykazovala znaky převahy této metody vyučování. Při výuce instruktoři využívali plaveckých pomůcek, jako třeba destiček pro nácvik prsových nohou, piškotů, žízal a jiných pomůcek, které pomáhaly k nácviku dílčích pohybů.

Nelze přesně říci, který vyučovací způsob je nejefektivnější. V některých případech to může být způsob komplexní, v některých analyticko-syntetický.

Přesto dle mého názoru jako instruktora plavání je důležité nejprve děti naučit základním plaveckým dovednostem, postupně je učit správnou techniku pohybu jak horních, tak dolních končetin a následné spojování v jeden ucelený pohyb.

Problémová otázka: *Navštěvují plaveckou školu v Benešově pouze školy z tohoto regionu?*

H6: Předpokládám, že 70 % dětí dochází do plavecké školy z regionu Benešov.

Hypotéza č. 6 se nám **potvrdila**. Vedoucí instruktorka plavecké školy nám během řízeného rozhovoru sdělila, že 80 % dětí, které školu navštěvují, pochází z Benešova nebo jeho blízkého okolí. Zbylé děti, které tvoří 20 % žáků plavecké školy, dojíždí z východního okraje Prahy. Plavecká škola Benešov je jedinou plaveckou školou v regionu Benešov.

Problémová otázka: *Navštěvuje Plaveckou školu v Benešově více mateřských nebo základních škol?*

H7: Předpokládám, že z 80 % navštěvují Plaveckou školu Benešov základní školy, zbytek tvoří mateřské školy.

Hypotéza č. 7 se nám **nepotvrdila**. Na základě našeho výzkumného šetření Plaveckou školu Benešov navštěvují z 57 % mateřské školy, zbylých 43 % tvoří základní školy. Během řízeného rozhovoru s vedoucí instruktorkou plavecké školy víme, že každý den v prostorách místního bazénu probíhají vždy 3 lekce plavecké výuky pro žáky základních škol a 4 lekce pro děti z mateřských škol. Toto zjištění bylo pro nás překvapující.

7 Závěry

Bakalářská práce se zaměřila na problematiku plavecké výuky dětí předškolního a mladšího školního věku v regionu Benešov. Cílů práce bylo několik. Autor práce zjišťoval na základě několika výzkumných metod možnosti plavecké výuky, obsah a podmínky výuky, lektorské zabezpečení a výstupní cíle plavecké výuky ve zvolené plavecké škole. Veškerý výzkum probíhal se souhlasem vedoucí instruktorky v Plavecké škole Benešov. Data byla zjišťována pozorováním, řízeným rozhovorem a dotazníkovým šetřením.

Tato práce se dělí na část teoretickou a praktickou, každá tato část uchopuje dané téma ze své perspektivy. Teoretická část shrnuje po pečlivém nastudování odborné literatury, ale i odborných článků, přehled o nejdůležitějších faktech, které se týkají plavecké výuky dětí. Zaměřuje se především na význam plavání a uchopení plavecké výuky v plaveckých školách po stránce legislativní, ale i didaktické. Teoretická část se dále soustředí na charakteristiku dětí předškolního a mladšího věku, protože na tyto věkové kategorie je práce zacílena. V neposlední řadě nás tato část práce seznamuje s didaktickými zásadami a vyučovacími postupy, jejichž znalost je nezbytná nejen pro výuku plavání dětí.

Praktická část práce se zaměřuje na popis a vyhodnocení výzkumných metod, které byly pro tuto práci vybrány. Metoda pozorování se soustředí především na popis prostředí, kde výuka plavání probíhá. Plavecký bazén je mimo jiné vybaven relaxačním lehátkem a tryskami. Tento prostor využívají žáci při volné zábavě na konci plaveckých lekcí. Potěšujícím zjištěním také bylo, že zkoumaná plavecká škola je opatřena množstvím plaveckých pomůcek a její materiální zabezpečení je tedy velice pestré. Rozhovor, který probíhal s vedoucí instruktorkou plavecké školy, ukázal její velkou osobní zainteresovanost pro práci. Práci instruktorky plavání se věnuje již 24 let. Ochetně nám zodpověděla všechny položené otázky, a my tím tak získaly podklady potřebné pro vyhodnocení stanovených problémových otázek a hypotéz. Dotazníkové šetření bylo zaměřené zejména na průběh plaveckých lekcí. Potvrdilo nám, ale i vyvrátilo některé z hypotéz. Veškeré výsledky výzkumu jsou shrnuty ve výsledcích v praktické části této práce. S radostí si dovoluujeme tvrdit, že Plavecká škola Benešov nabízí výborné podmínky pro výuku plavání dětí předškolních, ale i školních. Tato plavecká škola je jedinou v

regionu, i přesto se snaží obměňovat své plavecké pomůcky podle nových trendů a všichni instruktoři vyjma vedoucí instruktorky mají potřebnou kvalifikaci pro výkon své práce.

Jako jednu z kuriozit mého zjištění by se dalo považovat fakt, že většina instruktorů v této plavecké škole se neúčastní kondičního plavání.

V dnešní době je plavání často podceňovanou disciplínou a netěší se mu takové popularity jako třeba fotbalu. Populace nemá dostatečné informace o pozitivěch plaveckého sportu a často se to pak podepíše na plaveckém stylu každého plavce. Přesto plavecký výcvik v ČR se těší kvalitnímu vzdělání instruktorů.

Bakalářská práce, která je zde zpracována může být přínosem a mohla by zároveň posloužit jako interaktivní příručka pro začínající instruktory, ale i vedoucí instruktory plavání, kteří se chtějí ve své práci zdokonalovat a inspirovat dobře fungující plaveckou školou. Práce zároveň nabízí podrobný přehled o průběhu plaveckých lekcí, ale i legislativním zabezpečení plaveckých škol. Jsme přesvědčeni o tom, že základními legislativními znalostmi by měli být opatřeni všichni, kteří mají s plaveckou výukou něco společného.

Práce může také sloužit široké veřejnosti, aby ji seznámila jak s významem plavání, tak i s důležitostmi plavecké výuky dětí a probíhající plaveckou výukou v plaveckých školách.

8 Seznam použité literatury a zdrojů

Seznam literatury

1. BANK, Ladislav. Plavecký výcvik. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1991.
2. BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994.
3. ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. Plavání. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.
4. GAVORA, Peter. Úvod do pedagogického výzkumu. 2. vydání. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-73-15.
5. HÁJEK, Jeroným. Antropomotorika. 1. vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2001. ISBN 80-7290-063-3.
6. HOCH, Miloslav. Plavání. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1959.
7. HOCH, Miloslav. Plavání: (teorie a didaktika). 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987.
8. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
9. JEŘÁBEK, Jaroslav a kol. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.
10. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
11. LEHKÁ, Magdaléna. Předplavecká výuka. Uherské Hradiště, 2008.
12. LEWIN, Gerhard. Slabikář malého plavce. 1. vyd. Praha: Olympia, 1979, 150 s. ISBN 27-007-79
13. MCLEOD, Ian. Plavání - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce k dosažení síly, rychlosti a vytrvalosti]. Brno: CPress, 2014. ISBN 978-80-264-0576-4.

14. PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
15. PUŠ, Jan. Učební texty pro učitele a cvičitele plavání, kteří učí v plaveckých školách. 2. vydání. Praha: Asociace plaveckých škol České republiky, 2008.
16. SPLAVCOVÁ, Hana a kol. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. 3. vydání. Praha: Národní institut pro vzdělávání, 2016.
17. ŠTORKÁN, Rudolf. Nauč se plavat. 2. přeprac. vyd. Praha: Olympia, 1976. Sport a zdraví.
18. TALPA, Jaroslav. Sportovní příprava VII. – Plavání. Plavecký výcvik žáků ZŠ. 1. vydání. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého, 1990.

Seznam elektronických zdrojů

19. Česká unie školního plavání. Česká unie školního plavání [online]. 2014 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://www.cusp.cz/desatero-instruktora-plavani>
20. Školský zákon (zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyš. odb. aj. vzdělání). Zákony online [online]. 2004 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: <http://zakony-online.cz/?q122=&s122=Hledat+%C2%A7+%281-192%29>
21. Vyhláška 48/2005 o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: . MŠMT, 2012, ročník 2005, číslo 48.
22. RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY. Národní ústav pro vzdělávání [online]. [cit. 2017-07-08]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp>
23. Základní plavecké dovednosti v české didaktice plavání. Katedra plaveckých sportů UK FTVS Praha [online]. Praha: Čechovská Irena, 2003 [cit. 2017-03-05]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf
24. Základní plavecké dovednosti. Západočeská Universita v Plzni, Fakulta Pedagogická: Katedra tělesné a sportovní výchovy [online]. Plzeň, 2012 [cit. 2017-

03-05]. Dostupné z: <http://tv3.ktv-plzen.cz/plavani/zakladni-plavecke-dovednosti.html>

Seznam jiných zdrojů

25. BIDELNICA, Petr. Hodnocení počtu utonulých v České republice v letech 1994-2010. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova FTVS. Vedoucí práce Miloš Fiala.
26. KOUBA, Jiří a Jan KAUFMAN. Záchrana a bezpečnost u vody: Statistika utonulých 2015. Záchranář. 2016, XV(7-8).
27. Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. In: . Praha: MSMT, 2017, 7019/2017.

9 Seznam tabulek a grafů v textu

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Základní škola.....	57
Tabulka č. 2: Mateřská škola.....	57

Seznam grafů

Graf č. 1 Počet instruktorů.....	58
Graf č. 2 Průměrný počet žáků na jednoho instruktora	59
Graf č. 3 Plavecká úroveň.....	60
Graf č. 4 Plavecké pomůcky.....	61
Graf č. 5 Metody výuky.....	62
Graf č. 6: Otázka č. 1	66
Graf č. 7: Otázka č. 2	67
Graf č. 8: Otázka č. 3	68
Graf č. 9: Otázka č. 4	69
Graf č. 10: Otázka č. 5	70
Graf č. 11: Otázka č. 6	71
Graf č. 12: Otázka č. 8	72
Graf č. 13: Otázka č. 9	73
Graf č. 14: Plavecká kvalifikace.....	74
Graf č. 15: Délka plavecké výuky	75
Graf č. 16: Rozsah plavecké výuky	76
Graf č. 17: Plavecký způsob	77
Graf č. 18: Vyučovací metoda.....	78

Graf č. 19: Lokalita docházejících žáků	79
Graf č. 20: ZŠ vs. MŠ	80

10 Seznam příloh

Příloha č. 1: Rozhovor

Příloha č. 2: Dotazník

Příloha č. 3: Plavecké pomůcky

Příloha č. 1: Rozhovor

1. *Kolik let praxe máte v plavecké škole?*
2. *Jakou máte plaveckou kvalifikaci?*
3. *Chodí k Vám do plavecké školy pouze děti z regionu Benešov? Pokud ne, odkud.*
4. *Chodí sem více děti z mateřských škol, nebo ze základních škol?*
5. *Které ročníky základní školy navštěvují plaveckou výuku nejčastěji?*
6. *Podle jakých kritérií rozdělujete žáky do skupin?*
7. *Jaké jsou výstupní cíle plavecké výuky pro mateřské školy?*
8. *Jaké jsou výstupní cíle plavecké výuky pro základní školy?*
9. *Probíhá výuka mateřských škol také v 25metrovém bazénu?*

Příloha č. 2: Dotazník

1. Kolik let praxe máte v plavecké škole?
 - a) méně než 2 roky
 - b) 2–5 let
 - c) 6–10 let
 - d) více než 10 let
2. Jaká je vaše plavecká kvalifikace?
 - a) trenér plavání I. třídy
 - b) trenér plavání II. třídy
 - c) trenér plavání III. třídy
3. Preferujete 45minutovou nebo 90minutovou výuku, proč?
 - a) 45 minut
 - b) 90 minut
4. Kolik hodin plavecké výuky základní školy absolvují na prvním stupni?
 - a) 20 hodin
 - b) 40 hodin
5. Jaký plavecký způsob upřednostňujete jako první a proč?
 - a) kraul
 - b) znak
 - c) prsa
6. Jakou metodu výuky nejčastěji využíváte při výuce?
 - a) analyticko – syntetickou
 - b) komplexní
 - c) smíšenou
7. Kolik žáků je v jednom družstvu?
8. Zvládnou všechny děti na konci kurzu uplavat 25 m jedním plaveckým způsobem bez pomůcky?
9. Zúčastňujete se rekondičního plavání pro udržení vlastní kondice?

Příloha č. 3: Plavecké pomůcky



Zdroj: MATUŠKA-DENA [online]. [cit. 2017-07-09]. Dostupné z: <http://www.matuska-dena.cz/>