

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Srovnání plavecké výuky v České republice a ve Spojeném království
Velké Británie a Severního Irska**

Comparison of swimming lessons in the Czech Republic and the United
Kingdom of Great Britain and Northern Ireland

Vedoucí bakalářské práce: PaedDr. Irena Svobodová

Autor bakalářské práce: Barbora Štěpánková

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy, specializace VV

2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Srovnání plavecké výuky v České republice a v Spojeném království Velké Británie a Severního Irska vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne 28. 04. 2020

.....

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala PaedDr. Ireně Svobodové, vedoucí mé bakalářské práce, za její odborné vedení, velmi cenné rady, trpělivost a čas, který mi věnovala. Zároveň souhlasím, aby poznatky z práce využívala ke studijním, vědeckým a publikačním činnostem.

Abstrakt

Tato bakalářská práce si klade za cíl informovat za pomoci dostupných zdrojů o rozdílech v plavecké výuce v České republice a ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irsku. Práce srovnává stupně a programy plavecké výuky v mateřských a základních školách jak prvního, tak i druhého stupně v těchto zemích. Zaměří se na zkoumání rozdílů metodiky a didaktiky výuky plavání nejen na školách, ale i v plaveckých klubech. Práce se také věnuje diagnostice plavecké úrovně v jednotlivých oblastech. Na závěr práce přiblíží povinné vzdělání učitelů, trenérů a instruktorů plavání v jednotlivých zemích. Ke zpracování tématu jsem čerpala i z osobních zkušeností z obou zemí. Věřím, že toto téma bude inspirací pro učitele a trenéry při plaveckých trénincích.

Klíčová slova

výuka, plavecká výuka, žáci, plavecké způsoby, osnovy výuky, plavecké dovednosti, studenti, testy

Abstract

This bachelor's thesis is aiming to inform about differences in swimming lessons using available sources in the Czech Republic and the United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland. It compares guidelines of the lessons in kindergarten, elementary and middle school in these countries. Detailed inspection of differences in methodology and didactics of swimming, in both schools and swimming clubs, is of interest. So is diagnostics of skill level in individual areas. Finally, information about mandatory level of education for teachers, trainers and swimming instructors from both countries will be presented. The thesis also sources author's personal experience from the countries and it is believed that this work can stimulate other swimming trainers and teachers.

Keywords

teaching, swimming lessons, pupils, swimming methods, curriculum, swimming skills, students, tests

Obsah

1	Úvod	8
2	Problém a cíl práce	9
2.1	Cíl práce	9
2.2	Problémy práce	9
2.3	Postup zpracování práce	9
2.4	Metody a postup práce	10
2.4.1	Studium dokumentů – kvantitativní obsahová analýza	10
2.4.2	Kompilace	10
3	Teoretická část	12
3.1	Plavání a jeho význam	12
3.1.1	Plavání jako činitel biologický	12
3.1.2	Plavání jako činitel socializační	13
3.2	Plavecká výuka v České republice	14
3.2.1	Vývoj plavání v České republice	14
3.2.2	Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu České republiky	16
3.2.2.1	Pro předškolní vzdělávání	16
3.2.2.2	Pro základní vzdělávání	16
3.2.2.3	Pro gymnázia, gymnázia se sportovní přípravou a střední odborné vzdělávání	18
3.2.3	Koncepce plavecké výuky v České republice	18
3.2.3.1	Přípravná plavecká výuka	19
3.2.3.1.1	Kojenecké a batolecí plavání	19
3.2.3.1.2	Plavání od tří let do vstupu na základní školu	20
3.2.3.2	Základní plavecká výuka	20
3.2.3.3	Zdokonalovací plavecká výuka	22
3.2.3.4	Sportovní plavání	23
3.2.4	Organizace plavecké hodiny na školách v České republice	24
3.2.5	Diagnostika plavecké úrovně v České republice	25
3.2.6	Vzdělání učitelů, trenérů a instruktorů plavání v České republice	27
3.3	Plavecká výuka ve Velké Británii a Severním Irsku	30
3.3.1	Vývoj plavání ve Velké Británii a Severním Irsku	30
3.3.2	Plavání v rámci Národního kurikula Velké Británie a Severního Irsku	32
3.3.2.1	Plavání pro předškolní vzdělávání	32
3.3.2.2	Plavání v Národním kurikulu pro základní vzdělávání (key stages 1, 2)	33
3.3.2.3	Plavání v Národním kurikulu pro střední vzdělávání (key stages 3, 4)	34
3.3.3	Koncepce plavecké výuky ve Velké Británii a Severním Irsku	34

3.3.3.1	Pre-school Framework	35
3.3.3.1.1	Discovery Duckling Awards	35
3.3.3.1.2	Duckling Awards	36
3.3.3.2	Learn to Swim Framework	37
3.3.3.3	Aquatic Skills Framework	38
3.3.4	Organizace plavecké hodiny na školách ve Velké Británii a Severním Irsku	40
3.3.5	Diagnostika plavecké úrovně ve Velké Británii a Severním Irsku	42
3.3.6	Vzdělání asistentů, učitelů a trenérů plavání ve Velké Británii a Severním Irsku	44
4	Diskuze	49
5	Závěr	53
6	Seznam použitých informačních zdrojů	54
6.1	Knižní zdroje	54
6.2	Elektronické zdroje	57
7	Seznam příloh	63

1 Úvod

Plavání mě provází celým mým životem. Po skončení mé závodní kariéry jsem se stala trenérkou. Již několik let se výuce plavání věnuji. Nedílnou součástí praxe je i neustálé sebevzdělávání a hledání nových informací v knihách, na internetu, ale i ve výuce v cizích zemích.

Dobře provedený pohyb ve vodním prostředí přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, regeneraci člověka a pozitivně působí na jeho psychickou stránku. Vzhledem ke specifickým vlastnostem vodního prostředí řadíme plavání mezi jeden z nejzdravějších sportů, který můžeme provádět v jakémkoliv věku. A proto je nedílnou součástí vzdělávání v základních školách a stává se i častou volbou rodičů při výběru sportovního kroužku pro děti nejen v České republice, ale i v jiných zemích Evropy. Nejde jen o samotnou plaveckou zdatnost, ale také o navázání přátelství s dalšími dětmi a odstranění strachu z vodního prostředí.

Téma bakalářské práce úzce souvisí s mou trenérskou praxí a dlouhodobým pobytem ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska. Díky této příležitosti jsem měla možnost stát se na půl roku trenérkou v místním plaveckém klubu, zúčastnit se pravidelné plavecké výuky a plaveckých závodů. Cílem práce je porovnat plaveckou výuku v České republice a Spojeném království Velké Británie a Severního Irska. Zaměřuje se na hledisko věkového členění výuky, jejího obsahu, rozsahy cílů a další podmínky. Zpracovává postavení škol k plavecké přípravě v obou zemích a zapracování plavání do osnov. Přiblíží podobu nebo rozdílnost školních lekcí s plaveckou klubovou výukou. Soustředí se i na způsoby diagnostiky plavce, která je velice důležitá pro jeho rozvíjení. Nedílnou součástí plavecké výuky je odborné vedení. Kvalitní vzdělávání trenérů a učitelů plavání pozvedává úroveň lekcí. Na základě více certifikací umožňujících vedení plaveckých tréninků v České republice srovnává práce podobu a podmínky splnění kurzů plaveckých učitelů a trenérů v anglickém souostroví.

Diskuze odpovídá na problematiku otázek uvedené v začátku práce. Odpovědi získává z informací zpracovaných studiem materiálů českých a anglických autorů s tématem souvisejícím s plaveckou výukou. Zohledněny jsou i osobní praktické zkušenosti autorky práce v roli trenéra plavání.

2 Problém a cíl práce

2.1 Cíl práce

Práce si klade za cíl porovnat plaveckou výuku v České republice a ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska z hlediska věkového členění výuky, používaných metod, didaktických postupů, rozsahu a hodnocení plaveckého výkonu a dalších stránek.

2.2 Problémy práce

V bakalářské práci budou hledány odpovědi na následující problémové otázky:

- a) Jaká je koncepce plavecké výuky v České republice?
- b) Jaká je koncepce plavecké výuky ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska?
- c) Jaké jsou hlavní rozdíly v programech plavecké výuky v mateřských a základních školách v České republice a ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska?
- d) Jsou nějaké shodné prvky v plavecké výuce mezi Českou republikou a Spojeným královstvím Velké Británie a Severního Irska?

2.3 Postup zpracování práce

1. Studium odborné literatury související s plaveckou výukou v České republice.
2. Studium odborné literatury související s plaveckou výukou ve Velké Británii.
3. Stanovení metodologie vlastního výzkumu (cíle, problémové otázky, metody výzkumu).
4. Zpracování odborné literatury a zformulování důležitých faktů.
5. Srovnání národních programů ČR a VB.
6. Srovnání částí plavecké výuky v obou zemích.
7. Porovnání organizace plavecké výuky českých a anglických škol.
8. Porovnání diagnostiky plavce v obou zemích.
9. Porovnání vzdělávacích stupňů pro zájemce o vedení plaveckých lekcí.
10. Formulace závěrů práce.

2.4 Metody a postup práce

Pro bakalářskou práci byla zvolena metoda studia dokumentů – kvalitativní obsahová analýza. Díky kvalitativní obsahové analýze mohou utřídit informace a následovně porovnat rozdílnost plavecké výuky obou zemí. Práce má tedy kompilační charakter. Shrnuje všechny nalezené informace a vybírá důležitá fakta týkající se tématu.

2.4.1 Studium dokumentů – kvantitativní obsahová analýza

Tato metoda je používána jako samostatná metoda kvantitativního výzkumu. Nachází své místo ve společenskovedních oborech. Hlavní práci výzkumník neodvádí sběrem nových dat, ale hledá, shromažďuje a vyhodnocuje data již publikovaná. Jedinec provádějící výzkum tak nemusí činit zdlouhavé a náročné postupy při přípravách a realizaci sběru dat u vybrané cílové skupiny. Badatel se zaměřuje na obsah textu, který napomáhá k získání dat pro studované téma. Využité dokumenty můžeme dělit do tří skupin podle dostupnosti, původu a formy.

Dokumenty prostudované k závěrům práce jsou veřejně dostupné jak v knižní podobě, tak i na oficiálních internetových stránkách. Vychází z již zpracovaných sdělení a kombinují materiály psané, vizuální a kombinované v rámci webových stránek a počítačových programů. Komparativní analýzou dochází ke srovnání ukazatelů mezi státy. V tomto případě se jedná o srovnání strategických a koncepčních dokumentů států České republiky a Velké Británie, jejíž obsah se týká plavecké výuky a všeho s ní souvisejícího (Reichel, 2009).

V této bakalářské práci je studium dokumentů hlavní metodou sběru a vyhodnocování dat. Zabývá se především texty jak od českých autorů spojených s plaveckou výukou v České republice, tak i od anglických autorů spojených s plaveckou výukou ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irsku. Do práce jsou začleňovány i zajímavá fakta české a anglické školní plavecké výuky a informace o stupních vzdělání pro trenéry, učitele a instruktory obou zemí.

2.4.2 Kompilace

Za kompilační práci považujeme tu, která vyhledává a systematicky shrnuje bádání téma. Autor vyhledává informace z různých zemí a od různých tvůrců. Mnohdy sepsaná práce znamená podklad pro začátek většího zkoumání. Stejně jako u většiny odborných textů

autor na začátku práce zasvěcuje do důležitosti probíraného tématu a zformuluje problém řešený v průběhu práce, který v závěru práce zodpoví. Za velice důležitý se považuje správný výběr použitých odkazů.

Eco (1997, s. 21) pohlíží na kompilační práci tak, že student „*kriticky přehlédl větší část existující literatury (spisů, které již byly v daném oboru napsány a publikovány), že je schopen stávající problematiku jasně vyložit a že dokáže dát do vzájemných souvislostí různé přístupy a názory tak, aby vznikl inteligentní, syntetický přehled, který by pak mohl posloužit jako zdroj důležitých informací i odborníkovi z daného odvětví, který se studovaným tématem nikdy nezabýval konkrétně a do hloubky.*“

Práce shrnuje všechny důležité a dostupné informace od několika autorů z České republiky a ze Spojeného království Velké Británie a Severního Irska. Seznamuje s problémovými otázkami, které se týkají tématu Srovnání plavecké výuky v České republice a ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska, na které v diskuzi odpovídá.

3 Teoretická část

3.1 Plavání a jeho význam

Plavání je jedna z pohybových aktivit, která je vhodná pro provozování od útlého věku až po stáří. Odborníci rozlišují kojenecké a batolecí období, které považují spíše za plavání spojené s hraním ve vodě a zvykáním si na pohyb v ní. S plaveckým vzděláním u dětí začínají trenéři až v předškolním věku. (Čechovská a Miler, 2008) Toto období se zaměřuje na výuku základních plaveckých dovedností a technické provedení vybraných plaveckých způsobů. V období školního věku vylepšují plaveckou techniku. (Roberts, 2013) Proces vzdělávání se prolíná celým naším životem. (Čechovská a Miler, 2008)

Kontakt s vodou by měl být spojený s kladnými pocity, nikdy by nám neměl přinášet úzkost a obavy. Pohoda a spokojenost, kterou by měli lidé při pobytu ve vodě pociťovat, úzce souvisí s prenatálním obdobím. Po narození dítěte stačí kladné pocity plně rozvíjet, nepotlačovat je. (Pédroletti, 2007)

I když nás při plavání výrazně limitují fyzikální vlastnosti vodního prostředí, působí na nás komplexně. Tato aktivita přináší lidskému tělu hodnotu podporující zdraví. Slouží jako prevence nemocí, pomáhá při rehabilitaci, a to i v seniorském věku. Doporučuje se zejména kvůli rovnoměrnému zatěžování většiny svalových skupin, a to bez nárazů a otřesů, což je to způsobeno tím, že nejsme v kontaktu s pevnou podložkou. (Čechovská, Jurák a Pokorná, 2012) Plavání je významný biologický a socializační činitel.

3.1.1 Plavání jako činitel biologický

Zdraví pokládáme za nejdůležitější faktor pro existenci a aktivitu člověka. Plavání je jedna z výjimečných pohybových aktivit přispívající k naší fyzické i psychické pohodě. Během plaveckého výkonu rovnoměrně a všestranně zatěžujeme svaly v těle. Nejvíce jsou zapojovány svaly velkých svalových skupin. Využíváme však i svaly v běžném životě méně používané. Velký rozsah v pohybu horních a dolních končetin při plavání slouží k udržení kloubní pohyblivosti. Oběhovému systému napomáhá ve vodním prostředí vodorovná poloha těla. Srdce tak snáze nasává krev z velkého oběhu, protože nemusí překonávat zemskou přitažlivost, jako tomu je při práci ve svislé poloze. Nesmíme zapomenout ani na rozvoj dýchacího systému. Při vdechu a výdechu působí na plavce hydrostatický tlak

vodního prostředí. Svaly zapojené při dýchání tento tlak překonávají a to vede k jejich posílení. V prostředí bazénu dochází i k otužování organismu. Podle normy má mít voda v krytých bazénech teplotu 26 °C. Vodu takovéto teploty vnímá naše tělo jako chladnou.

Plavání zařazujeme mezi cyklické aerobní cvičení. Díky pravidelnému provádění této sportovní disciplíny jedinec stimuluje činnost vegetativních orgánů například plic a srdce. Mělo by se však provádět v dostatečně dlouhé době. (Bělková, 1994)

Školní plavání je tedy pro děti velice vhodné i ze zdravotních důvodů. Výuky se musí účastnit téměř všechny děti. (RVP ZV, 2017) Zejména pro děti s nadváhou, která je v současné době rozšířeným problémem, je plavání vhodným sportem. (FN Ostrava, 2009)

3.1.2 Plavání jako činitel socializační

V navazování sociálních vztahů se tělesná kultura jeví jako bohatá a intenzivní oblast. A jelikož je sociální interakce důležitá z hlediska harmonického vývoje člověka, nalezneme ji v Maslowově pyramidě potřeb člověka hned v několika vrstvách. (Preislerová, 1983)

Neplavec¹ může být ohrožen sociální deprivací. Dostává se totiž do situací, ve kterých není schopný udržet krok s plavci². Mohou se u něho projevovat pocity méněcennosti, a tak se vyhýbá místům spojeným s vodním prostředím. V dospělosti opomíjí aktivity spojené s pohybem ve vodě, čímž mnohdy ovlivňuje celou rodinu, zejména své potomky. Ti poté pociťují strach z neznámého prostředí a vodní sporty také nevyhledávají. (Bělková, 1994)

Místo, které plavání v socializačním procesu zaujímá, je umocněno zejména tím, že v zájmu zdraví a bezpečnosti dítěte výuka plavání probíhá již v raném věku. (Bělková, 1994) Dítě navazuje vztahy se svými vrstevníky. Velmi důležitý vztah vzniká i mezi trenérem a jeho žáky. Je budovaný na vzájemné důvěře a radostné atmosféře. Trenér postupně vytváří prostor, kde se dítě cítí v bezpečí. (Nomivama, 2014)

V útlém věku jsou někdy do výuky přizváni rodiče. (Bělková, 1994) Přítomnost rodiče na plavecké výuce přispívá ke snadnější adaptaci dítěte na trenéra i na skupinu dětí

¹ Neplavcem je člověk, který není plavcem.

² Za plavce se považuje člověk, který překoná bez výraznějších známek vyčerpání vzdálenost 200 metrů a zvládne pád do hluboké vody (Čechovská a Miler, 2008).

v plaveckém bazénu. (Nováková a kol., 2015) Plavání rodičů s dětmi napomáhá ke zvýšení důvěry a zlepšení vztahu mezi rodičem a dítětem. (Preislerová, 1983)

V tomto období dochází i k jednomu z prvních sociálních uznání. Dítě slyší pochvaly od pedagoga nebo rodiče, dostane závěrečné vysvědčení či jinou odměnu. (Bělková, 1994) To ho motivuje k pokračování v kurzu, a tím se mimo jiné dostává do dalších vrstevnických skupin a socializace se prohlubuje.

Plavání tedy příznivě ovlivňuje zdraví člověka, jeho tělesnou i duševní zdatnost, výchovu a socializaci, což dokazuje jeho společenský význam. (Preislerová, 1983) Proto Bělková (1994, s. 12) zastává názor, že je třeba požadovat „*aby se každý občan naučil plavat tak, aby získal co nejlepší vztah k této pohybové činnosti a v různých formách ji mohl realizovat*“.

3.2 Plavecká výuka v České republice

V této kapitole se zaměřím na pojetí výuky plavání v České republice. Krátké shrnutí historie výuky plavání na našem území nám umožní pochopit důvody, které vedly k současné podobě koncepce plavecké výuky. Zároveň nám ukáže příčiny rozdílnosti současné koncepce plavecké výuky v České republice a Spojeném království Velké Británie a Severního Irska. Jednotlivé rámcové vzdělávací programy nám ukazují, jakým způsobem v nich plavecká výuka figuruje a jak velký prostor samotnému plavání stát v programu poskytuje. Závěrem kapitoly přiblížím současný způsob vzdělávání učitelů a trenérů plavání.

3.2.1 Vývoj plavání v České republice

Plavání se vyvíjelo již od pravěku. Primární funkcí plavání byla záchrana lidského života a možnost překonávání vodních překážek. Nejdříve tedy uměli plavat lidé z přímořských oblastí a povodí řek, kteří se v rámci svého povolání potřebovali pohybovat ve vodě bezpečně. Stali se tak průkopníky plavání, jež se postupem času rozšířilo v zájmové plavání. (Preislerová, 1983)

První zmínka o plavání od českého autora se objevuje v díle Orbis pictus od J. A. Komenského. Plaváním nazývá způsoby, kterými člověk překonává vodní toky. (Hoch, 1983) První českou učebnicí plavání z roku 1874 byla „Nauka o plování“

Jana Zdeňka Veselého vydaná za účelem informovat širokou veřejnost neplavců o tom, jak postupovat při nácviu plavání. (Preislerová, 1983)

Snahy o organizované plavání se v Čechách začínají objevovat v polovině 19. století. Primárně se rozvíjelo plavání na školách, posléze vznikaly plavecké kluby. Požadavky na zařazení tělesné výchovy a plavání do školního vyučování se objevovaly již v období vlády knížete Metternicha. K povinnému zavedení těchto předmětů do škol nižšího stupně však došlo až na konci 19. století. S příchodem nových osnov, které vzešly v platnost roku 1922, bylo plavání opět postaveno do pozadí. (Bělková, 1994)

Na situaci reagoval Očenášek tím, že organizoval plavecké kurzy pro učitele, čímž se zasloužil o rozvoj metodiky školního plavání. Bělková (1994) zmiňuje také pedagoga Františka Grafnettera, propagátora kolektivní výuky plavání, kterou používal k vyučování dětí z pražských škol a která se díky němu rozšířila i do státních plaveckých kurzů. Pro účastníky těchto kurzů vydal metodiku „Plavání a zábavy dětí ve vodě“. Podobně působil František Majda svými plaveckými kurzy v Brně. Dalším krok k rozšíření plavání učinila organizace YMCA, která začala provozovat plavecký výcvik na letních táborech.

Po roce 1972 docházelo k zakládání středisek plavecké výuky. Společným partnerstvím s ČSTV, školstvím, ministerstvem financí a Českou státní pojišťovnou získalo SPV finanční prostředky na realizaci výuky. Díky tomu se mohlo více dětí naučit základům plavání. Výrazný zlom nastal po vydání směrnice v roce 1980 MŠ č. 15 „Cíl plaveckého výcviku, organizace základního plaveckého výcviku, odborné zabezpečení, bezpečnost a ochrana zdraví žáků při plaveckém výcviku a finanční zabezpečení“, která uzákonila povinnost plaveckého výcviku na základních školách. (Bělková, 1994)

Dosud byla Česká republika jednou z mála zemí v Evropské unii, ve které byla výuka plavání plošně organizována v rámci školní tělesné výchovy. Tato situace se s reformou školství změnila. Plavání zůstalo zachováno v Rámcových vzdělávacích programech buď jako povinná, nebo jako volitelná složka tělesné výchovy. (Roztočil a Stloukalová, 2012) Následná opatření Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) od školního roku 2017/2018 změnila tento stav a stanovila plaveckou výuku povinnou.³

³ Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/novinar/novinky-ve-skolnim-roce-2017-2018?highlightWords=změny+roce+2017%2F2018>

Vyhlášení rozvojového programu podpory výuky plavání v základních školách od MŠMT upravuje školský zákon. Přesně říká, že: „*Cílem rozvojového programu je podpořit v rámci povinné školní docházky výuku plavání na 1. stupni základních škol všech zřizovatelů a zařazených do rejstříku škol a školských zařízení. Výuka plavání podpořená z programu musí být součástí školního vzdělávacího programu školy.*“ Spolu s vyhlášením platným od 1. 9. 2017 MŠMT poskytlo školám dotace, jejichž účel je pomoci s neinvestičními náklady, jako je doprava žáků z místa výuky na základní škole do plaveckého bazénu a zpět.⁴ Od 1. 1. 2020 dotace zahrnují i přístavné kilometry a čekací doby.⁵

3.2.2 Plavání v Rámcovém vzdělávacím programu České republiky

3.2.2.1 Pro předškolní vzdělávání

Mezi očekávané výstupy Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání mj. patří „*dovednost pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě a v písku*“. (RVP PV, 2018) Plavání zde není přímo jmenováno, ale aktivity ve vodě jsou předpokládány. Praxe je taková, že řada mateřských škol, které mají bazén dostupný, navštěvuje plaveckou výuku. (Roztočil a Stloukalová, 2012) Plavání napomáhá plnění dílčích vzdělávacích cílů ve vzdělávací oblasti „Dítě a jeho tělo“. Dítě si uvědomuje vlastní tělo v jiném prostředí než plynném a v jiné než vertikální poloze. Rozvíjí pohybové schopnosti, koordinaci pohybu, fyzickou a psychickou zdatnost. Rozšiřuje oblast hygienických a bezpečnostních návyků, které si děti utvářejí. Zároveň napomáhá utváření zdravého životního stylu jedince. (RVP PV, 2018)

3.2.2.2 Pro základní vzdělávání

Na prvním stupni základní školy probíhá výuka plavání v rozsahu čtyřiceti vyučovacích hodin. Časová dotace v jednotlivých ročnících není přesně stanovena, rozhoduje o ní ředitel školy. Doporučuje se však splnit plaveckou výuku ve dvou po sobě jdoucích ročnících. Díky tomu si školy podle svých možností, např. dostupnost bazénu apod., mohou variabilně volit, jak plavání do výuky zařadí. Některé školy dávají přednost plnění očekávaných výstupů již v prvním období prvního stupně základní školy, jiné volí výuku ve dvou po sobě jdoucích

⁴ Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/rozvojovy-program-na-podporu-vyuky-plavani>

⁵ Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyhlaseni-rozvojoveho-programu-podpora-vyuky-plavani-v-4>

pololetích druhého vzdělávacího období prvního stupně, popřípadě další varianty. Ve výjimečných a řádně zdůvodněných případech, jakými jsou zejména nedostupnost či rekonstrukce bazénu, mohou školy výuku přesunout do vyššího ročníku či ji nerealizovat vůbec. Povinnou časovou dotaci na výuku plavání může ředitel školy ještě rozšířit. Míra rozšíření je zcela v jeho kompetenci. Dotace uvedená ve školním vzdělávacím plánu je pro školu závazná. (RVP ZV 2017)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání zařazuje plavání do oblasti „Člověk a zdraví“. Cílem základní plavecké výuky na prvním stupni v prvním a druhém období je, aby žáci ovládali základní hygienické a bezpečnostní návyky při pobytu na bazéně (sprchování, osušení, pohyb okolo bazénu aj.), adaptovali se na vodní prostředí, zvládli prvky sebezáchrany a základní plavecké dovednosti, kterými jsou pocit vody, orientace ve vodě, pády a skoky do vody, plavecké dýchání a plavecká poloha, vznášení a splývání. (Roztočil a Stloukalová, 2012) V závěru tohoto období by měli žáci plavat alespoň jedním plaveckým způsobem. (RVP ZV, 2017)

Během výuky se žáci také učí reagovat na základní pokyny a povely k jednotlivým činnostem na bazénu. Rozvíjí dovednost lokomoce a prostorové orientace ve vodním prostředí. V neposlední řadě podporuje u žáků výuka plavání rozvoj vzájemné kooperace. (RVP ZV, 2017)

Na druhém stupni navazuje na základní plaveckou výuku výuka zdokonalovací, jejímž cílem je zdokonalování dalších plaveckých dovedností, způsobů a plavecké vytrvalosti. Pro konkretizaci uvádí Svobodová ve své kapitole „Plavání“ v publikaci Tělesná výchova na 2. stupni základní školy (Hrabinec a kol., 2017) očekávané výstupy ve školním vzdělávacím programu druhého stupně nejmenované školy. Ta do výuky zařazuje hygienické návyky, reagování na smluvené signály, které pomáhají k lepší komunikaci na bazénu, dodržování bezpečnosti na bazénu, zdokonalování v plaveckých způsobech znak a kraul, seznámení se s plaveckými způsoby, které žáci neznají, v neposlední řadě základy záchrany tonoucího. Vyučuje se také záchranné a branné plavání, zdravotní plavání a plavecké sporty. Probíhá i nácvik obrátky plaveckého způsobu prsa, skoky a pády do vody i startovní skoky, stejně tak jako plavání pod hladinou, lovení předmětů, zanořování. Žák by měl uplavat dvě stě metrů a zkusit si závody na padesát metrů volným

stylem. Neproběhla-li základní plavecká výuka, je nutné do začátku kurzu zahrnout adaptaci na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti. (RVP ZV, 2017)

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy vyhlásilo od 1. 9. 2017 rozvojový program „Podpora výuky plavání na základních školách“. V jednotlivých obdobích neboli etapách - vždy od 1. 9. do 31. 12. a od 1. 1. do 30. 6. - může škola žádat o dotace určené na dopravu žáků ze školy do místa výuky plavání a zpět. Tento program pomáhá podporovat výuku plavání žáků na prvním stupni tím, že škola nemusí od zákonných zástupců dětí požadovat plnou částku za dopravu. (MŠMT, 2018) Samotnou plaveckou výuku zákonní zástupci žáků neplatí.

3.2.2.3 Pro gymnázia, gymnázia se sportovní přípravou a střední odborné vzdělávání

Třetí stupeň vzdělávání rozlišuje tři typy škol – gymnázium, gymnázium se sportovní přípravou a střední odborné vzdělávání. Rámcově vzdělávací program gymnázií a gymnázií se sportovní přípravou má stejné znění cílů: „*Zdokonalování osvojených plaveckých technik (další plavecká technika); skoky do vody; branné plavání, dopomoc unavenému plavci, záchrana tonoucího (plavání je zařazováno podle materiálních podmínek školy)*“. (RVP G, 2007 a RVP GSP 2007) Nikde však není psaná povinnost plavecké výuky. Dokonce Rámcově vzdělávací programy různých středních odborných škol zmiňují plaveckou výuku jen jedním slovem v rámci tělesné výchovy – plavání.

3.2.3 Koncepce plavecké výuky v České republice

V České republice je rozdělena plavecká výuka do čtyř stupňů - přípravná plavecká výuka, základní plavecká výuka, zdokonalovací plavecká výuka a sportovní plavání probíhající již v plaveckých klubech. Rodiče přihlašují své děti do plaveckých kroužků v co nejnižším věku. Postupně se děti zdokonalují a díky svým dovednostem postupují z jednoho stupně plavecké výuky do druhého. Mohou se dostat až do nejvyššího stupně s názvem sportovní plavání. Každý stupeň se skládá z jednotlivých úkolů, které postupně gradují. Některé překvapí svou náročností, jsou ale nutné. Napomáhají rozvoji jednotlivých schopností a dovedností dítěte ve vodním prostředí. Všechny stupně plavecké výuky vedou ke správnému nácviku a provedení plavecké lokomoce. (Čechovská a Jurák⁶)

⁶ Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf

3.2.3.1 Přípravná plavecká výuka

Plaveckých lekcí v tomto stupni se účastní především děti od jednoho roku do šesti let. Protože je v tomto období fyzický vývoj dítěte velice rychlý, rozdělujeme přípravnou plaveckou výuku na dva podstupně – kojenecké a batolecí plavání a plavání od 3 let do věku, kdy děti vstupují na základní školu. Dochází tak k zajištění správného obsahu lekcí respektujícího fyziologické a anatomické změny dítěte.

3.2.3.1.1 Kojenecké a batolecí plavání

Tento podstupeň zaměřující se na “Kojenecké a batolecí” plavání je důkazem toho, že rodiče přihlašují do kurzů plavání děti od velmi nízkého věku. “Baby” plavání organizují především baby kluby. Rodič si vybírá ze dvou forem výuky. Buď forma individuální výuky, ve které se instruktor věnuje celou dobu jednomu dítěti, nebo forma výuky rodičů s dětmi, při které je současně vyučováno více dětí. I při skupinové formě výuky dochází k individualizaci. (Čechovská a Jurák⁷) Výuka musí probíhat v podmínkách splňujících hygienická pravidla podle vyhlášky č. 238/2011 §22 Sb. Například podle vyhlášky § 25 odst. 9 je nutné bazén nejméně jednou za den celý čistit dezinfekčními prostředky, které svými látkami zabraňují vzniku bakterií. Pokud dojde k znečištění bazénu, ihned se výuka pozastaví, a musí dojít k odstranění nečistoty a vyčištění bazénu.⁸ Bazén také musí mít k dispozici například prostory pro kočárky, na přebalování a na kojení dětí.

Charakteristické pro výuku tohoto druhu hodin plavání je učení vznášení, potopení obličeje, posléze celé hlavy do vody, zkoušení pádu do vody s dopomocí i bez ní, polohování ve vodě. Když dítě zvládá tyto prvky, pokračuje učení získání základních plaveckých dovedností a pomalý nácvik plaveckého dýchání do vody. (Čechovská a Jurák⁹)

Ve třech letech věku dítěte se předpokládá, že batole dokáže ručkovat po okrajích bazénu bez dopomoci, bez problémů zanoří hlavu pod vodu a ponoří se podél stěny v bazénu. Na schopnost ponořit se navazuje i orientace pod vodou se schopností vylovit předmět nebo více předmětů z hloubky úměrné jeho výšce. Batole dělá rozdíl mezi polohou vznášející, která uvolňuje celé své tělo a splývavou provedenou zpevněním celého těla.

⁷ Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf

⁸ Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-238#cast4>

⁹ Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf

Výdechy do vody jsou delší a opakované. V neposlední řadě se batole nebojí pádů do vody s prvky tlesknutí. (Nováková a kol., 2015)

3.2.3.1.2 Plavání od tří let do vstupu na základní školu

Jestliže dítě neprošlo „Baby“ plaváním, dochází ve druhém podstupní plavecké výuky k adaptaci na vodní prostředí. Ta se zaměřuje na správné provedení a zvládnutí základních plaveckých dovedností a prvky záchranného plavání. Tato etapa je spojována s organizací plavání mateřskými školami. Tu většinou zabezpečují plavecké školy. Nejčastěji využívají formu skupinové výuky. Další forma organizace je ze strany rodičů. Ti mohou přihlásit své dítě na plavání formou skupinové výuky nebo formou plavání rodičů s dětmi. Výuka se mnohdy přizpůsobuje možnostem plaveckých center nacházejících se v okolí bydliště rodin. Některá mají mělký výukový bazén s teplejší vodou, vhodný pro výuku dětí ve druhé etapě. Jiná naopak nabízejí jen veřejné bazény, které jsou hluboké i pro instruktora, a navíc je zde chladnější voda. Tyto podmínky nejsou pro výuku ideální. (Čechovská a Jurák¹⁰)

Z hlediska bezpečnosti je důležité, aby děti spolupracovaly ve hře. Díky spolupráci se naučí plavecké lokomoci. Nacvičovány jsou některé prvky z plaveckých způsobů kraul, prsa a znak. U zdatnějších dětí vedoucí lekcí mohou vyzpozorovat přirozené vlnění a souhru pohybového cyklu paží plaveckého způsobu prsa a pohybového cyklu dolních končetin plaveckého způsobu kraul. Veškeré provedení je v dětském věku považováno za základní znaky modelové techniky. Děti mají ještě omezené pohybové možnosti, aby zvládly techniku na úrovni dospělého člověka. (Nováková, 2015)

Koncepce České republiky rozčleňuje “Baby” plavání a plavání v mateřské a základní škole.

3.2.3.2 Základní plavecká výuka

V tomto stupni se výuka posouvá do předškolního nebo mladšího školního věku dítěte. Pro plaveckou výuku plavecké kluby nebo školy spíše volí skupinovou výuku, která je i v tomto období dominantnější. (Čechovská a Jurák¹¹) Zodpovědné osoby pomáhají s nácvičkem vlastních plaveckých pohybů. A ačkoliv stále ještě probíhá proces adaptace,

¹⁰ Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf

¹¹ Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf

převládá složka motorická. Můžeme říci, že tato etapa přibližně odpovídá druhé fázi motorického učení, tzv. fázi diferenciaci. (Roztočil, Stloukalová, 2012)

Za cíl si vedoucí lekci kladou především, aby si děti osvojily a dále rozvíjely základní plavecké dovednosti. Důležité je naučit svěřence správně technicky plavat jedním plaveckým způsobem a vytvořit předpoklady pro nácvik dalších plaveckých způsobů. Toto stádium je potřebné i k zopakování prvků záchranného plavání a k osvojení si zásad osobní bezpečnosti při plavání a pobytu u vody. (Roztočil, Stloukalová, 2012)

Dnes učitelé, trenéři či instruktoři plavání dávají přednost nácviku techniky sportovních plaveckých způsobů, neučí například plavání na boku. Je to proto, že kladou důraz na účinné zvládnutí vodního prostředí. Nenacvičují samozřejmě závodní techniku, ale techniku plaveckých způsobů v základní, velmi jednoduché struktuře. (Roztočil, Stloukalová, 2012¹²)

Volba plaveckého způsobu, kterým začínají výuku jedinců, je velice nejednoznačná. Každý plavecký instruktor preferuje jiný plavecký způsob díky jeho dosavadním zkušenostem nebo odborným znalostem. Při studiu publikací také nenarazíme na jednotný názor. Bank (1991) doporučuje začít s výukou kraulu. Jeho výhodu vidí v jednoduchosti pohybového cyklu. Dítěti stačí sjednotit střídavé pohyby rukou se správnými nádechy. Pédroletti (2007) preferuje plavecký způsob prsa. Výhody vidí ve snadném pohybu nohou a umožnění pohybu bez potřeby potopení hlavy pod vodní hladinu.

Roztočil a Stloukalová (2011) se přiklání k současné výuce plaveckých způsobů kraul a znak. Snadné dýchání a koordinační nenáročnost u znaku přispívá do výhod k volbě prvního plaveckého způsobu. Znak je považovaný za nejzdravější plavecký způsob díky posilování většiny ochablých zádových a zkrácených prsních svalů. Většina sebezáchovných dovedností vychází právě z polohy na znak pro její snadné dýchání a koordinační nenáročnost.

Nikde není řečeno, jaký plavecký způsob je nejvhodnější. Jako nejlepší řešení nabízí názor Čechovské a Milera (2008) přiklánějící se k individualizaci. Podle plavecké motoriky jedince vybíráme daný plavecký způsob.

¹² Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc>

3.2.3.3 Zdokonalovací plavecká výuka

Při zdokonalovací plavecké výuce opět častěji rodiče volí skupinovou výuku nežli výuku individuální. Účastní se jí děti školního věku. V rámci tělesné výchovy by měly školy realizovat tento stupeň výuky u žáků, kteří jsou na druhém stupni základní školy a v odpovídajících ročnících víceletých gymnázií. Hlavním kritériem pro postup plavců do vyššího stupně výuky je úspěšné splnění stupně nižšího. Proto do zdokonalovací plavecké výuky přecházejí jen ti, kteří splnili charakteristické rysy základní plavecké výuky. (Roztočil, Stloukalová, 2012)

Plavecký pedagog se v této etapě výuky soustředí více na detaily provedení v plavecké technice. Výstižně vysvětluje, proč je důležité vést pohyb právě ukázaným způsobem. Popřípadě pohyb názorně předvede pomocí pomůcek. Výuka probíhá spíše v menších vzdálenostech od 25 metrů do 100 metrů, kde má tento pedagog bezprostřední kontakt s plavcem a ihned opraví chyby v technice. Dlouhé vzdálenosti, od 200 metrů výše, jsou pro plavce fyzicky náročné, a proto se často nevyvarují obnovení svých naučených chyb v plavecké technice. Svěřenec by měl mít stále kontrolu nad svým pohybem a vědět, proč jednotlivé pohyby provádí. Přesto některé plavecké dovednosti pedagog procvičí jen při plavání delších úseků, například při nácvičce plaveckého dýchání. Střídá tak plavání kratších a delších vzdáleností. Nedostatky v technice se při takovéto výuce nefixují, plavec tak dosáhne zdokonalení souhry paží a nohou a upevníme všechny pohyby. (Hoch a kol., 1987)

V přípravách na lekci se dbá na to, aby tréninková jednotka nebyla monotónní a jednostranná. Jednotvárnost by vedla k ustrnutí, v nejhorší situaci i k případné lhostejnosti plavce k tréninku. Proto pedagog stále vymýšlí a modernizuje program vyhovující tréninkové skupině. Snaží se i pozměňovat jednotlivé formy nácvičce a výcviku. Vše v souladu s dovednostmi plavců. (Bělková, 1994)

Nezapomíná na výuku prvků záchranného plavání. Hlavní složkou je seznámení se s provedením záchrany tonoucího. Vede žáky ke smyslu pro odpovědnost za bezpečnost svou i ostatních plavců. (Roztočil, Stloukalová, 2012¹³)

¹³ Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc>

3.2.3.4 Sportovní plavání

V posledním stupni plaveckého výcviku se trenéři zaměřují na rozvoj sportovního výkonu. Rozlišují dva typy vymezení plaveckého výkonu. První se zaměřuje na maximální výkon jedince v rámci jeho daných možností. Výkon se však shoduje s výkonem pro výkonnostní sport. Druhý bere v potaz úplně nejvyšší výkon charakteristický pro vrcholový sport. (Hoch a kol., 1987)

Plavci by měli zvládnout všechny plavecké způsoby a další dovednosti pro použití v různých plaveckých sportech. Ve sportovním plavání se rozvíjí dovednosti k dokonalému plaveckému mistrovství. Někdy mohou vzniknout metodické chyby, jako jsou zaměření pouze na zvyšování objemu a intenzity, raná specializace na jeden plavecký způsob nebo vychovávání v „bublině“, kde je nejvýše postavena výkonnost bez zodpovědnosti o zajištění vlastní budoucnosti. (Roztočil, Stloukalová, 2012¹⁴)

V této fázi trenéři přikládají velkou váhu dlouhodobosti, systematičnosti a cílevědomosti v přípravách, které dohromady dávají jednotný proces. Do tohoto procesu patří i pedagogický dohled. Vzájemné působení mezi trenérem a plavcem je důležité pro výkon plavce. Trenér svým působením zasahuje nejen do jeho osobnosti, ale i do roviny biologické, psychické, sociální a společenské. (Hoch a kol., 1987)

Podle Hocha (1987) se sportovní trénink člení na několik rovin. Zahrnuje přípravu tělesnou v rámci posílení svalstva, technickou pro vylepšení techniky plaveckých způsobů, taktickou ohledně rozboru plavecké strategie při jednotlivých vzdálenostech a morálně volní. Vaněk a kol. (1984) rozdělují vlastnosti na dvě skupiny. První skupina zahrnuje plánovací morálně volní vlastnosti sportovce - sportovní hyperaspirativnost, iniciativnost, samostatnost, rozvahu, odvahu, uvědomělost a rozhodnost. Druhá pojednává o realizačních morálně volních vlastnostech sportovce – cílevědomost, odpovědnost, zásadovost, pečlivost, soutěživost, vytrvalost a sebeovládání a zařazuje i teoretickou stránku sportu - teoretický rozbor tréninkové jednotky.

Zdatnost plavce a jeho následovné plavecké výkony jsou ovlivňovány třemi základními faktory. První faktor je antropometrický. Jedná se o délku, objem a plošné rozměry těla i končetin, různé proporce těla, jeho hmotnost. Druhý faktor zastupují pohybové schopnosti a

¹⁴ Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc>

dovednosti. (Hoch a kol., 1987) Pohybové schopnosti získáváme dědičně. Tradičně do této skupiny odborníci řadí sílu, rychlost, vytrvalost, koordinaci a kloubní pohyblivost. Pohybové dovednosti také zahrnují osvojené vlastnosti, které plavci využívají k pohybové aktivitě.¹⁵ Poslední skupinou faktorů ovlivňující plavce jsou psychické, mentální a rozumové vlastnosti a schopnosti svěřence. Nikdy by trenéři neměli zapomínat na duševní stav jedince, který je důležitý jak pro samotný závod, tak i pro jednotlivé tréninky. (Hoch a kol., 1987)

3.2.4 Organizace plavecké hodiny na školách v České republice

Plavecká hodina trvá většinou čtyřicet pět minut. Délka hodiny je závislá také na teplotě vody a věku žáků. Na druhém stupni základní školy je výuka realizována spojením dvou vyučovacích hodin do jedné, čímž vznikne devadesátiminutový úsek plavání. Nejlepší pro efektivitu výuky je soustředěná kurzovní výuka. To znamená, že se výcvik koná každý den. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017)

Počet dětí v kurzu je řízen Metodickými pokyny MŠMT ČR čj. 37014/2005. Konkrétně bodem č. 14., jehož znění je: „*Výuka plavání se uskutečňuje v zařízeních k tomu určených. Ředitel školy musí ověřit dodržování hygienických podmínek ze strany zařízení určeného pro výuku plavání, odbornou úroveň poskytované výuky, podmínky pro zajištění bezpečnosti a ochrany žáků. Při plavecké výuce se třída na základní škole dělí na skupiny, každou skupinu vede jeden vyučující. Nejvyšší počet žáků – plavců ve skupině je patnáct, – neplavců deset. Výuku plavání provádí vyučující jen s jednou skupinou žáků.*“ Pokud se ale jedná o žáky tříd nebo škol se speciálními potřebami, řídíme se jinou vyhláškou. A to vyhláškou § 11 číslo 73/2005 Sb., která říká, že „*v jedné skupině žáků se zdravotním postižením při výuce neplavců se zdravotním postižením připadají na jednoho pedagogického pracovníka nejvýše čtyři žáci. Vyžaduje-li to zdravotní stav žáka, je možné s žáky s těžkým zdravotním postižením konat výuku plavání individuálně.*“ Pro mladší děti tvoříme skupinky o nižším počtu žáků.

Úspěch ve výuce závisí v neposlední řadě na promyšlenosti plavecké hodiny. Vedoucí lekci využívají různé formy výuky. Zaměřují se na strukturu hodiny, počet dětí ve skupině,

¹⁵ Dostupné z: web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=../...schopnosti_a_dovednosti.ppt

i na to, jak velký prostor mají k dispozici. Berou v potaz také další okolnosti spojené s průběhem lekce, zhodnocují negativa a pozitiva. Vybírají si mezi hromadným, skupinovým nebo individuálním vedením plavecké výuky. Existuje také kruhové cvičení, při kterém využívají většinou část bazénu, nevznikají zbytečně dlouhé pauzy a žáci jsou tak prakticky neustále v pohybu. (Dvořáková, Engelthalerová, 2017)

První výuková hodina na bazénu je spíše rozřazovací a poznávací. Žáci se rozdělují do družstev, většinou podle jejich dosavadní úrovně plaveckých dovedností. Společně s rozřazením učitelé plavání přidělují družstvům i odpovídající prostor k realizaci výuky - slabší družstva absolvují lekci na mělčí části bazénu, naopak zdatnější umístíme do větší hloubky. Pokud v bazénu není možnost rozdělit družstva do okrajů bazénu s různou hloubkou, volí řešení, kdy nejslabší družstva plavou ve drahách umístěných podél stěn bazénu a nejzdatnější využívají dráhy vnitřní. (Hrabinec, 2017)

Výuka plavání na druhém stupni základní školy většinou neprobíhá. Pokud však realizována je, je úkolem učitele odlišit ji obsahově i zaměřením. Ohled učitelé plavání berou také na pohlaví žáků a jejich zájmové zaměření. Obecně platí, že dívky mají sklony k plaveckému způsobu prsa, chlapani však k plaveckému způsobu kraul. Obsah hodiny by měl mít jak sportovně založený program např. vodní pólo, basketbal, atd., tak herní prvky, tj. různé využití plaveckých destiček, obručí, pontonů atd. Obsah hodiny, formy práce s žáky i používané metody plavečtí učitelé střídají, aby byla výuka pestrá, všestranná a efektivní. (Hrabinec, 2017)

3.2.5 Diagnostika plavecké úrovně v České republice

V České republice se za plavce považuje člověk, který „*bez známek vyčerpání překoná ve vodě souvislým plaváním vzdálenost 200 metrů a zvládne pád do hlubší vody*“. (Čechovská a Miler 2008, s. 10) Avšak u dětské populace do 10 let je vzhledem k vytrvalostním a silovým schopnostem dětí snížena vzdálenost na 100 metrů. (Čechovská a Miler, 2008)

Podle Čechovské¹⁶ tzv. mokré vysvědčení, které většinou děti dostávají na konci plaveckého kurzu, dostatečně nevypovídá o plavecké zdatnosti jedince. Děti kvůli malé

¹⁶ Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/plavjedna/doc&soubor=LEKCE_c._2.doc

výpovědní hodnotě „mokrého vysvědčení“ nemají dostatečně objektivní zpětnou vazbu na svůj výkon, což přináší mj. riziko špatné sebereflexe dítěte. Samo dítě hodnotí svůj výkon na základě klidového režimu ve známém prostředí při bezpečných podmínkách. Také proto jsou ohroženější skupinou špatní plavci než úplní neplavci. Neplavci se vodě vyhýbají, zatímco špatní plavci se vody nebojí a velmi snadno přecení své síly.

Často bývá považována za jedinou známku dobrého plavce uplavaná vzdálenost. Ta ovšem není nejdůležitější. Na jejím základě můžeme předpokládat jen určitou zdatnost spojenou se sebezáchranou. Samotná sebezáchrana je však důležitým faktorem pro jisté zvládnutí vodního prostředí. Někteří trenéři ovšem stále berou uplavanou vzdálenost za nejsledovanější parametr. Technické stránce plaveckých způsobů, kterými dotyčný vzdálenost přeplaval, ani úrovní zvládnutí základních plaveckých dovedností není přikládán dostatečný důraz. Přitom právě upevnění základních plaveckých dovedností bez značných chyb je u dětí stěžejní. Správné provedení těchto dovedností jim v budoucnu pomůže stát se jistějšími plavci. (Čechovská a Miler, 2008)

Motivem mnohých trenérů hodnotit úroveň základních plaveckých dovedností je snaha vytvořit své skupině přiměřený, pro děti dosažitelný, cíl a zvolit k jeho dosažení vhodnou vyučovací metodu. S tím souvisí i jejich usilování o homogenní skupinu, jejíž vytvoření vede ke zvýšení efektivity výuky. Trenéři hodnotí také pokrok v senzomotorickém učení. Na jeho základě volí vhodné metody pro další rozvoj jedince. V neposlední řadě napomáhá zjištění úrovně základních plaveckých dovedností k odhalení strachu nebo úzkosti u jednotlivce. (Čechovská¹⁷)

U začátečníků v dětském i dospělém věku můžeme využít diagnostiku úrovně základních plaveckých dovedností uváděnou Čechovskou a Milerem (2008). Tato diagnostika je založena na základě deseti cvičení - potopení hlavy, otevření očí pod hladinou bez plaveckých brýlí, výdech do vody, hvězdice v poloze na prsou, hvězdice v poloze na zádech, kotoul ve vodě, vynesení dvou předmětů z hloubky dvou metrů, skok do vody z plaveckého startovního bloku, vznášení se ve vodě a splývání na prsou. Kvalita provedení každého cvičení je hodnocena jedním až třemi body. Po dokončení testu trenéři

17 Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/plavjedna/doc&soubor=LEKCE_c._2.doc

sečtou body a vyhodnotí, jak jedinec zvládl základní plavecké dovednosti. Rozlišují tři stupně hodnocení - velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností, pokročilý začátečník, úplný začátečník (viz příloha č. 1). Jedinec může mít potíže při realizaci úkolů. Ty upozorňují na mezeru v základních plaveckých kompetencích.

Pro plavce, kteří zvládají základní plavecké dovednosti a jsou si jistí při jejich provedení, Čechovská a Miler¹⁸ nabízejí další možnosti hodnocení. Například hodnocení plavecké techniky nebo hodnocení výkonnosti plavce.

Při diagnostice plavecké techniky se trenéři zaměřují na správné provedení jednotlivých plaveckých způsobů kraul, znak, prsa a motýlek. Jeden z problémů správné diagnostiky je pohyb jedince provedený pod vodní hladinou. Voda může zkreslovat a pozorování je pak obtížné. Proto se volí natočení videozáznamu.

Dále trenéři hodnotí i výkonnost plavce pomocí Cooperova testu. Principem testu je uplavat maximální vzdálenost počítanou v metrech za dvanáct minut. Testování plavou libovolným plaveckým způsobem a je dovoleno odpočívat. Výsledek trenéři porovnávají s tabulkou (viz příloha č. 2). (Čechovská a Miler, 2008)

Plaveckou úroveň mohou trenéři dle Čechovské¹⁹ hodnotit pomocí několika rovin. První rovina hodnotí dítě na úrovni plavec - neplavec. Druhá zachycuje individuální zlepšení dítěte v oblasti základních plaveckých dovedností a adaptaci na vodní prostředí. Třetí rovina sleduje efektivitu plavecké výuky. Čtvrtá až šestá hodnotí techniku z různých úhlů pohledu. Sedmá rozebírá plaveckou lokomoci. Aplikace plaveckých hodnot do života jednotlivců je limitována právě úrovní plaveckých dovedností.

3.2.6 Vzdělání učitelů, trenérů a instruktorů plavání v České republice

Plavání je sport, který všestranně podporuje rozvoj našeho organismu. Působí nejen na rozvoj pohybového systému, ale také na rozvoj systému dýchacího, cévního a nervového. Pravidelné navštěvování bazénu má velmi příznivý vliv na psychickou i fyzickou stránku člověka. Plavci však musejí dbát na správné provedení pohybů a posloupnost jednotlivých

¹⁸ Dostupné z: ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2154-5.

¹⁹ Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/plavjedna/doc&soubor=LEKCE_c_2.doc

prvků ve výuce, čímž se předchází zdravotním obtížím. (Štorkán, 1971) Proto by se měla výuce plavání věnovat osoba s příslušným vzděláním.

Český svaz plaveckých sportů vydal s platností k roku 2018 závaznou směrnici pojednávající mimo jiné o stupních trenérského vzdělání. Vzdělávací systém trenérů plavání je v ní koncipován do tří tříd - trenér plavání 3. třídy, trenér plavání 2. třídy a trenér plavání 1. třídy.

Trenér plavání první třídy je nejvyšším možným stupněm vzdělání, jakého lze dosáhnout v rámci licence "Trenér". Pro získání kvalifikace musí zájemce trénovat svěřence na úrovni juniorské reprezentace nebo vyšší. Dvouleté studium zakončené závěrečnou prací opravňuje absolventa kurzu zastupovat jakékoliv postavení v Českém svazu plaveckých sportů. (ČSPS, 2017) Licence „Trenér“ umožňuje jeho držiteli získat živnostenský list.²⁰

Druhým nejvyšším možným dosažitelným vzděláním v rámci Českého svazu plaveckých sportů je **Trenér plavání druhé třídy**. Je zacílen zejména na praktické dovednosti a umožňuje držiteli samostatně vést výuku plaveckého družstva. Pravidelná účast jeho plavců na Mistrovstvích České republiky mu zajišťuje udržení trenérské licence. Absolvent může také získat živnostenský list.

Základním trenérským stupněm je **Trenér plavání třetí třídy**. Po úspěšném složení závěrečného písemného testu může být nový trenér zapsán do Českého svazu plaveckých sportů. Tato kvalifikace opravňuje držitele k samostatné trenérské činnosti v rámci plaveckých klubů nebo k funkci asistenta hlavního trenéra ve Sportovních střediscích²¹ či ve Sportovních centrech mládeže²². Kvalifikační řád platí pro trenéry registrované u ČSPS. (ČSPS, 2017)

Další vzdělání v instituci tělovýchovného zaměření v oblasti plavecké výuky je kurz Učitele plavání. Definice učitele plavání a trenéra plavání je odlišná. Na rozdíl upozorňuje Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy. Učitel, na rozdíl od trenéra specializujícího se na technické provedení a na výkon, se zaměřuje na výuku plavání dětí

²⁰ Dostupné z: <https://business.center.cz/business/pravo/zakony/zivnost/priloha2.aspx>

²¹ Sportovní střediska pečují o sportovně talentovanou mládež.

²² Sportovní centra mládeže vybírají a odborně vedou sportovní talentované dívky ve věku 13- 19let a chlapce 15 – 21 let. Jejich činnost probíhá celorepublikově nebo v jednotlivých oblastí země.

podle jejich individuálních pohybových schopností. Proto se liší i jejich plavecké vzdělání.²³ Stejně jako kurzy trenérů plavání i kurz učitele plavání se rozděluje do tří kategorií – učitel plavání C, učitel plavání B a učitel plavání A. Absolvent kurzu **Učitele plavání C** splňuje požadavky pro vykonávání pozice osobního učitele plavání dětí, mládeže i dospělých a může vyučovat plavání v plaveckých školách. Účastník je seznámen se základním pedagogickým a odborným vzdělání v oblasti plavecké výuky na základních a středních školách.²⁴

MŠMT poskytuje jako jediná instituce časově neomezené licence v oboru plavání. Jedná se o kurzy Instruktora plavání a Instruktora dětského plavání.

První kvalifikace je **Instruktor plavání**. Jedná se o jednostupňový kurz. Zahrnuje informace o metodách výuky plavání. Pojednává o rozdílnosti věkových skupin a o jejich specifikacích. Uchazeč sestavuje rámcové plány pro výuku s ohledem na věk svěřenců. Následovně odvede vzorovou skupinovou lekci. Zaměřuje se na bezpečnost a prevenci úrazů v hodinách plavání. Po úspěšném složení zkoušky, jak praktické tak i písemné, umožňuje tato licence vyučovat plavání v různých zařízeních zájmových, školských i komerčních.²⁵

Od roku 2014 mohou zájemci navíc plnit kurzy **Instruktora dětského plavání**. Kvalifikace poskytuje výuku dovedností použitelných při lekcích plavání v kojeneckém, batolecím a předškolním věku. Stejně jako při plnění kvalifikace Instruktor plavání, sestavuje uchazeč rámcové plány obsahující pohybový program pro deset lekcí. Poté odučí připravenou lekci ve vhodném plaveckém bazénu. Obsah výuky však musí korespondovat s předem zadanými kritérii. Individuální lekce kojenců a batolat probíhají v prostředí vany. Proto zájemce předvede jednu ukázkovou lekci i zde. Učí se správným úchopům a polohování dítěte, stejně tak i nácviku základních plaveckých dovedností. Kurzisté se vzdělávají v oblasti bezpečnosti a předcházení úrazů během plavecké lekce. Jelikož Instruktor dětského plavání vede kurzy s přítomností rodičů ve vodě nebo u vany, prokazuje praktické dovednosti týkající se vedení rodiče při dopomoci dítěti.²⁶

²³ Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>

²⁴ Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-264-version1-ftvs_264_infor_letak_2018_ucitel_p.pdf

²⁵ Dostupné z: <https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870/hodnotici-standard>

²⁶ Dostupné z: https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1460-Instruktor_detskeho_plavani/kvalifikacni-standard

3.3 Plavecká výuka ve Velké Británii a Severním Irsku

Následující kapitola pojednává o systému výuky plavání ve Velké Británii a Severním Irsku. Seznamuje s historií výuky na tomto souostroví, začleněním výuky plavání ve studijních programech různých stupňů škol v zemích Velké Británie a Severního Irsku a obsahuje základní informace o jednotlivých úrovních plaveckých lekcí. V neposlední řadě přibližuje odborné znalosti, kterých musí dosáhnout pedagog či osoba, aby mohl vést plaveckou výuku ve Velké Británii a Severním Irsku.

3.3.1 Vývoj plavání ve Velké Británii a Severním Irsku

Tisíce Angličanů docházejí denně do městských nebo soukromých plaveckých zařízení. V minulosti byla situace ale jiná. Ve Velké Británii a Severním Irsku až do počátku 19. století nebylo plavání vůbec populární. Změna nastala až na konci zmíněného století. Ke zviditelnění sportu přispělo založení National Swimming Society.²⁷ V roce 1860 nacházíme i první zmínky o plaveckém klubu s nejděší a nepřetržitou existencí v Anglii s názvem Brighton Swimming Club.²⁸ Nejprve docházelo ke spojení londýnských plaveckých klubů London Swimming Association.²⁹ V průběhu let se k asociaci připojily kluby zaměřené na plavání z celé Velké Británie. S přibývajícímí kluby vzrostl požadavek na změnu názvu. Vzniklo Amateur Swimming Association, což vedlo k reformaci ústavy a zákonů. Amateur Swimming Association se tak stala jediným orgánem ve státě, která řídí plavecké sportovní odvětví a je zodpovědná za vývoj a regulaci plavání jako profesionálního sportu.³⁰ Dokonce sama královna Velké Británie Alžběta II. roku 1953 se stala patronem této organizace.

V roce 1893 Amateur Swimming Association vydává svou první příručku pojednávající o pravidlech a nařizení asociace a důležitých bodech z hlediska výuky plavání. O šest let později dochází ke slavnostnímu předání prvního certifikátu pro učitele plavání.³¹ Významná vědecká teorie o budování silných dětských těl klade váhu i na hodnotu koupání v lázních podobajícím se plavecké výuce. Každá škola by podle

²⁷Dostupné z: <https://www.britishswimming.org/browse-sport/swimming/learn-more-about-swimming/history-of-swimming/>

²⁸ Dostupné z: <http://www.brightonsc.co.uk/history.html>

²⁹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/150-years-swimming-england/>

³⁰ Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/history-of-swim-england/>

³¹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/150-years-swimming-england/>

ní měla mít místo, kde se chlapci budou těšit výuce zdravého plavání a pravidelně ho procvičovat. Plavání by mělo dostat podobu vyučování. Předpokládají již jistou plaveckou zdatnost pramenící z opakování po starších spolužácích. Připomíná i důležitost osvojení oživení. (Dukes, 1905) O deset let později, díky argumentům Archibalda Sinclaira a Williama Henryho, jejichž téma se týkalo velmi pozitivních účinků plavání na lidské tělo, začalo být plavání součástí národního kurikula pro žáky státních škol. Sinclair a Henry nejvíce vyzdvihovali výrazný vliv vodního prostředí na dýchací orgány. Zlepšuje se i krevní oběh a také se urychlují procesy obnovy a výměny důležitých látek po celém těle. Poukázali i na záchranu a zachování vlastního života ve vodním prostředí při zvládnutí základních plaveckých prvků. (Love, 2015) Až po dlouhé době (roku 1960 a 1962) vznikly programy výuky plavání Learn to Swim (výuka plavání od začátečníků po závodní plavce) a Survival (výuka znalostí o bezpečném chování ve vodě a vodní záchraně). Programy inspirují podobu výuky plavání i na státních školách.³² I přes všechny snahy o rozšíření podvědomí o plaveckém sportu si v knize Sport in Britain: A Social History hned v úvodu si čtenáři přečtou vyjádření o nedostatečné odborné literatuře o tomto sportu. Autor přidává číselný údaj šest procent. Ten označuje počet lidí, kteří pravidelně plavou. Plavání však považuje za důležitou rekreační činnost. (Mason, 1989)

K dalšímu rozvoji plavání nejen v této zemi přispěl rok 1908, kdy vznikla v Londýně mezinárodní plavecká federace FINA. Ta začala udávat pravidla a strukturu plaveckému sportu v globálním měřítku.³³

Swim England, nejnovější název pro společnost Amateur Swimming Association, své úsilí nadále směřuje k podpoře mladých lidí a dospělých rozvíjejících plavecké dovednosti. Jeho cílem je, aby se lidé naučili plavat a dosahovali maximální výkonnosti nejen v plaveckém klubu, ale i v rámci rekreačního plavání.³⁴ Díky aktivitám organizace se ve Velké Británii v průběhu času zlepšovala úroveň zázemí a výbavy pro mladé i dospělé plavce. Kromě bazénů s řízenou teplotou jsou novinkou i protivlnová lana,

³² Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/150-years-swimming-england/>

³³ Dostupné z: <https://www.britishswimming.org/browse-sport/swimming/learn-more-about-swimming/history-of-swimming/>

³⁴ Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/150-years-swimming-england/>

používání plaveckých brýlí a v neposlední řadě i závodních plavek.³⁵ V současné době došlo v Anglii k masivnímu zájmu o studium vysokých škol zaměřených na sport a volný čas.

3.3.2 Plavání v rámci Národního kurikula Velké Británie a Severního Irska

Předškolní výchova (pre-school) je zařazena samostatně ve Statutárním rámci pro počáteční etapu *Stanovení standardů pro vzdělávání, rozvoj a péči o děti do pěti let*. Pro starší žáky vzdělávané v zemích Velké Británie a Severního Irska platí studijní programy obsažené v tzv. „National curriculum“ (dále přeloženo jako Národní kurikulum). Každá škola, která dostává finanční podporu od státu, musí vytvořit vyvážený studijní program podporující morální, kulturní a tělesný rozvoj žáků. Národní kurikulum je rozdělené do čtyř etap (key stage viz příloha č. 3). Ty popisují obsah výuky v jednotlivých předmětech. Jsou vytvořené pro základní školství (primary school) a středoškolský systém (secondary school). Zajímavostí je, že školy nejsou povinny vyučovat obsah napsaný v hranatých závorkách nebo označený jako „nestanovený“.³⁶

3.3.2.1 Plavání pro předškolní vzdělávání

V rámci programu pro předškolní vzdělávání učitelé zahrnují do výuky různé tělovýchovné aktivity a zkušenosti, které napomáhají k fyzickému vývoji dítěte. Tyto aktivity jsou postaveny na poskytování co nejvíce pohybových příležitostí. Dále postupně rozvíjejí koordinaci a učí kontrole nad svým pohybem. Lektori pomáhají dětem porozumět fyzickým aktivitám. (EYFS Statutory Framework, 2017) Samotné kurikulum plavání nezmiňuje. Odkazuje však na článek³⁷ s názvem Pokyny pro fyzické aktivity pro děti do pěti let. Zde jsou zmiňovány činnosti založené na vodním prostředí jako fyzická aktivita, která by měla být podporována už od narození. Vyzdvihuje se v něm plavání rodičů s dětmi. Zapojení rodičů pomáhá k odstranění strachu z nového prostředí. Ve vodě jedinci používají více svalů a rozvíjejí motorické dovednosti. Poskytuje také cenné příležitosti k budování sociálních a emocionálních vazeb.

³⁵ Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/history-of-swim-england/>

³⁶ Dostupné z:

https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/425601/PRIMARY_national_curriculum.pdf

³⁷ Článek z elektronického časopisu Start Active, Stay Active: A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers, 2011.

Stejně jako v EYFS Statutory Framework ani v Rámcově vzdělávacím programu předškolního vzdělávání není výuka plavání přímo zmíněna. Oba dokumenty ho však předpokládají. Většina mateřských škol v České republice plavání na této úrovni nabízí jako školní kroužek. Ve Velké Británii vyzdvihují spíše zapojení rodiny při počátečních kurzech Plavání s rodiči. Plavání v rámci předškolní výchovy je srovnatelné s naší Přípravnou plaveckou fází.

3.3.2.2 Plavání v Národním kurikulu pro základní vzdělávání (key stages 1, 2)

Tělesná výchova pro základní vzdělávání je rozdělena do prvních dvou klíčových etap. V jednotlivých etapách se očekává, že do konce každé z nich budou žáci znát, rozumět a aplikovat záležitosti, dovednosti a procesy uvedené v příslušném studijním programu. Všechna očekávání se týkají i plavecké výuky. (Primary national curriculum, 2013)

Školy, které vzdělávají žáky od pěti do jedenácti let, musí zajistit plaveckou výuku buď v první klíčové etapě, nebo až v etapě druhé. Žáci by měli po ukončení plaveckého kurzu zvládnout dovednosti obsažené v těchto třech bodech. První bod zahrnuje plavat kompetentně, sebevědomě a zdatně na vzdálenost nejméně dvacet pět metrů. Dále efektivně používat rozsah zdvihů a v posledním bodu nacházíme provádění bezpečné záchrany v různých situacích. (Physical education programmes of study: key stages 1 and 2, 2013)

Doporučuje se porovnat výkon, který měl žák na začátku klíčové etapy s výkonem konečným. Jedinec je více motivovaný k dosažení osobního zlepšení. Dochází u něho k rozvoji chápání postupu při zlepšování plavání a zároveň se učí hodnotit a rozpoznávat svůj vlastní úspěch. (Primary national curriculum, 2013)

Jak ve Velké Británii, tak i v České republice je povinná výuka plavání žáků do jedenácti let. Kdy a jakým způsobem bude uskutečněna, nechávají země na školách. Cíle plaveckého vzdělání jsou v základech podobné. Apeluje se na bezpečnost a prvky záchrany ve vodním prostředí. Žáci by měli uplavat určitou vzdálenost vybraným plaveckým způsobem. K tomu neodmyslitelně patří i adaptace na vodní prostředí. Podle souhrnu bodů v Národním kurikulu se výuka více zaměřuje na technický ráz plavání na rozdíl od cílů základní plavecké výuky na prvním stupni v České republice rozvíjející techniku plaveckých způsobů v základní jednoduché struktuře. Úroveň školních plaveckých lekcí Velké Británie je shodná s českou základní plaveckou výukou.

3.3.2.3 Plavání v Národním kurikulu pro střední vzdělávání (key stages 3, 4)

Stejně jako v Národním kurikulu pro základní vzdělávání je i toto kurikulum rozděleno do třetí a čtvrté etapy. Ty mají žáky inspirovat k úspěchu a poskytnout jim příležitost k tomu, aby se stali fyzicky sebevědomějšími a žili zdravým životním stylem. Ani v jedné etapě není plavecká výuka zmíněna. (Secondary national curriculum, 2014)

Přesto se ve třetí etapě dočteme, že: „*Žáci by měli stavět na fyzickém vývoji a dovednostech získaných v klíčových fázích 1 a 2 a aplikovat je na různé sportovní a fyzické aktivity. Učí se kompetentnějšími, sebevědomějšími a odbornějšími technikami.*“. Citace naznačuje pokračování i v plavecké výuce. Dalším náznakem zapojení plavání do výuky je sdělení rozvíjení různé taktiky a strategie při individuálních sportech. Svěřenci se nadále účastní plaveckých soutěží. (Physical education programmes of study: key stages 3 and 4, 2013)

Podobnost s Českou republikou představuje volné navázání na předchozí plaveckou výuku. Dalo by se říci, že cíle výuky jsou velice podobné cílům v našem zdokonalovacím plavání.

3.3.3 Koncepce plavecké výuky ve Velké Británii a Severním Irsku

Velká Británie aplikuje ve výuce plavání dětí s rodiči britský systém Adult & Child, vycházející z materiálů poskytnutých Swim England a následovné hodiny plavání bez rodičů. Systém se snaží o zavedení jednoduché a sjednocené koncepce lekcí plavání. Proto vytváří tzv. Národní sylabus výuky plavání pro děti od kojence až po plavce reprezentující plavecký klub či zemi. Jednotlivé fáze jsou navrženy tak, aby zajistily rozvoj základních plaveckých dovedností a plaveckých způsobů. To vede k tomu, že jedinec začíná být postupem času sebevědomější a cítí se ve vodě bezpečněji. Národní sylabus se člení nejprve na Pre-school Framework, kde děti a rodiče poznávají vodní prostředí a jednoduché plavecké dovednosti. Tento plavecký stupeň odpovídá našemu plaveckému stupni přípravná plavecká výuka. Následuje sedm postupně na sebe navazujících základních fází Learn to Swim Framework. Etapa se nedá přirovnat k žádnému samostatnému stupni v České republice. Následují tři fáze Aquatic Skills Framework. Znovu nelze jednoznačně vytyčit jediný stupeň plavecké výuky u nás, který by svými cíli celý odpovídal této etapě. Po zvládnutí všech úrovní výuky přechází plavec do závodního plaveckého tréninku.

(Hamilton, Lawton, 2000) Syllabus má v každé fázi procesu seznam jasných úkolů, které musí jedinec splnit, aby ji ukončil. Díky tomu může přejít do další fáze lekcí plavání.³⁸

Jak už bylo zmíněno, každý stupeň plavecké výuky má několik fází. Výuka tedy neprobíhá dle věkových kategorií jako v České republice. Děti postupují do různých fází na základě testování jejich schopností. V každé fázi se dítě učí novým dovednostem a opakuje již naučené. Z toho vyplývá odlišný obsah jednotlivých lekcí v každé fázi. Proto hodiny plavecké výuky různých fází probíhají odděleně s jiným trenérem. Další zřetelný rozdíl nastává při hledání pojmu základní plavecké dovednosti. V české didaktice plavání popisuje Čechovská³⁹ tyto dovednosti následovně: „*Základními plaveckými dovednostmi označujeme pohybové kvality, které spočívají jednak v kultivaci určitých pohybových schopností a dále již výsledky motorického učení, dovednosti.*“ Jedná se o plavecké dýchání, plaveckou polohu, pád do vody, orientaci ve vodě a rozvoj pocitu vody. V anglickém Národním syllabu se nic podobného nepíše. Není zde vyčleněná určitá část dovedností. Hodnotí ale celou řadu jednotlivých dovedností, například vznášení, potopení, či sculling.

3.3.3.1 Pre-school Framework

Program je ideální pro děti předškolního věku, který pomáhá budovat počátky celoživotní lásky k vodě. Do výuky se však zapojují i děti v batolecím věku. Napomáhá jim si poradit v jakékoliv situaci vzniklé ve vodním prostředí a buduje k němu důvěru. Vychovává z nich plavce nezávislé na pomoci ostatních lidí. Výuka probíhá zábavnou formou a v pozitivní atmosféře. Lektoři se zaměřují na dvě klíčové oblasti. Dávat dětem důvěru ve vodní prostředí od samého počátku výuky a vyučovat základní plavecké dovednosti prostřednictvím her. Pre-school Framework se rozděluje do dvou podetap výuky Discovery Duckling Awards a Duckling Awards.⁴⁰

3.3.3.1.1 Discovery Duckling Awards

Discovery Duckling Awards je ideální pro děti již od narození, samozřejmě až po konzultaci s lékařem. Bazén navštěvují společně v doprovodu rodičů. Ti se zapojují do výuky a pomáhají klidnému průběhu seznámení kojenců, batolat a dětí předškolního věku

³⁸ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-awards-1-7/>

³⁹ Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf

⁴⁰ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-foundation-framework/>

s vodním prostředím. Jedinci procházejí čtyřmi fázemi. V každé z nich plní různé úkoly, které je posouvají dále v adaptaci. Hlavním cílem je zvládnutí bublání do vody, polohování, vstup do vody ze sedu i ze stoje, opouštění bazénu, potápění, smáčení, stříkání nebo polévání obličeje, zvládnutí streamlined polohy s nadlehčovací pomůckou bez držení bazénového okraje. Vše probíhá s podporou dospělé osoby, kromě otočení o 180°, při kterém dospělí nabízejí jen minimální podporu.⁴¹

Tuto plaveckou fázi výuky lze přirovnat ke Kojeneckému a batolecímu plavání v České republice. Nacházejí se zde jen malé odchylky. Jednou z nich je pomoc rodiče u jednotlivých cvičení. V rámci plavecké přípravy v České republice se trenéři snaží o co nejrychlejší natrénování plaveckých prvků bez jakékoliv podpory. Anglický systém klade důraz na dopomoc dospělé osoby nebo nadlehčovacích pomůcek po celou dobu lekce. Zajišťuje tak zapamatování správného provedení cviku, protože při každé chybě je ihned opraven rodičem. Proto se rodiče účastní každé lekce i při vyšším věku jejich dítěte. Přítomnost známé osoby umožňuje rychlejší odstranění strachu z neznámého prostředí a uvolnění při dopomoci. Obsah výuky v obou zemích je velmi podobný. Discovery Duckling Awards neopomíjejí výstup z vody, což v batolecím a kojeneckém plavání v České republice za cíl výuky nepovažují.

3.3.3.1.2 Duckling Awards

Duckling Awards pokračuje během čtyř fází v upevňování naučených plaveckých dovedností. Na lekci docházejí děti dost staré na to, aby se řídily zadanými pokyny. Začínají s pohyby ve vodě bez pomoci dospělé osoby. Získávají tak větší nezávislost a budují si důvěru k vodnímu prostředí.⁴² Jedinec postupuje do další úrovně po splnění kritérií jako je skok do vody bez pomoci druhé osoby, vznášení se na hladině v poloze na znak i na prsa, pozice streamline v poloze na znak i na prsa s odrazem, otočení ve svislé pozici těla o 360°, úplné ponoření a pohybem způsobené přesunutí v bazénu dlouhé deset metrů bez podpory plavecké pomůcky nebo druhé osoby.⁴³ I když dítě začíná s plaveckou výukou v brzkém věku, doporučuje se zůstat ve fázi Pre-school Framework až do čtyř nebo pěti let jeho věku kvůli výuce dalších plaveckých dovedností odpovídajících fyzickému

⁴¹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-discovery-duckling-awards/>

⁴² Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-duckling-awards/>

⁴³ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-duckling-awards/>

vývoji dítěte vyššího věku a aktivit navržených přesně pro děti tohoto věku. Výuka probíhá v menších skupinách, což napomáhá trenérům individuálněji přistupovat ke každému dítěti.⁴⁴

Stejně prvky záchranného plavání a nacvičování základů plaveckých dovedností nás odkazují na podobnost Duckling Awards s Přípravnou plaveckou výukou v České republice. Zásadním rozdílem v obsahu lekcí se jeví výuka prvků plaveckých způsobů, probíhající v této etapě jen v České republice. Zatímco Anglie této výuce nevěnuje pozornost. Přesuny provedené ve vodě nazývá jednoduše jako „pohyb“. Nikde však podoba pohybu není definována. Zadána je ale vzdálenost, kterou má dítě překonat bez známek zjevné námahy. Což zase není důležité v Přípravné plavecké výuce.

3.3.3.2 Learn to Swim Framework

Learn to Swim je nejznámější část výuky plavání pro děti a základním pilířem výuky plavání pro děti na základní škole.⁴⁵ Čtyři až jedenáct let znamená ideální věk pro docházku do této etapy.

Stejně jako u předchozího programu (Pre-school Framework) i zde je rozdělena výuka do fází. Learn to Swim se člení do sedmi fází. V každé z nich děti plní jasný seznam úkolů.⁴⁶ Trenéři neučí jen dovednostem, které jedinci využijí při sportovní disciplíně plavání, ale i základy ostatních vodních sportů jako je vodní pólo, synchronizované plavání, plavání nebo skoky do vody. Z toho plyne více prožitků z plavání a větší pravděpodobnost dodržování aktivního životního stylu prostřednictvím pravidelného pohybu ve vodě.⁴⁷ Learn to Swim Framework je velice rozsáhlá a nejdelsí fáze z Národního sylabu.

V zájmu trenéra je nejen plně rozvinout plavecké záběry, ale i postupně začínat pracovat na výdrži plavce a zlepšovat jeho potápěčské dovednosti. Na konci všech fází Learn to Swim 1 – 7 Awards uplave jedinec dvacet pět metrů jak plaveckým způsobem motýlek, tak i znakem, prsa a kraulem. Pomocí vybraného plaveckého způsobu překoná hranici padesáti metrů nepřetržitým plaváním. Nejdelsí vzdálenost sta metrů překoná s použitím minimálně tří plaveckých způsobů, které mění po 25 metrech. V rámci synchronizovaného plavání

⁴⁴ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-foundation-framework/>

⁴⁵ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-framework/>

⁴⁶ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-awards-1-7/>

⁴⁷ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-framework/>

provádí dítě pohybovou sestavu. Její délka je jedna minuta a pohybové prvky předvádí skupina tři nebo více členů. Řada obsahuje dovednosti – sculling v poloze na prsou i na znak, rotaci těla kotoulem vpřed i vzad, splývavé polohy s výdrží, tzn. hvězdice v poloze na prsou i na znak, polohu hříbku a vlastní splývavá pozice, šlapání vody s vytažením jedné nebo obou paží z vody. Samotné šlapání vody po dobu třiceti sekund je dalším úkolem. Skoky do vody zastupuje provedení šipky ze sedu na okraji plaveckého bazénu s vyjetím na hladinu vody. Posledním ověřením plaveckých dovedností je překážková dráha, kterou je nutné proplavat bez dotknutí dna bazénu nohou nebo jinou částí těla. Dráha sestavená z minimálně čtyř předmětů, prověřuje obratnost v potápění, vyhybaní se překážkám, orientaci pod vodou apod. Závěrem výuky je úspěšné absolvování praktického testu, který kombinuje různé znalosti naučené během fází jedna až sedm.⁴⁸

Rozsáhlost etapy Learn to Swim zapříčiňuje proniknutí cílů plavecké výuky ze tří plaveckých stupňů České republiky – přípravné, základní a zdokonalovací plavecké výuky. Etapa je rozdělena do sedmi fází podle metodiky Learn to Swim.⁴⁹ Přípravné výuce odpovídají první tři fáze Learn to Swim. Největší shodnost spočívá v naučení plavání bez dopomoci nebo nadlehčovacích pomůcek a plaveckých dovedností srovnatelných s našimi základními plaveckými dovednostmi. Specifické anglické fáze čtyři a pět nesou prvky jak Přípravné plavecké výuky, tak i základní. Zaměřují se na pohyby dolních a horních končetin a závěrečnou souhru při plaveckých způsobech motýlek, znak, prsa i kraul. Jediný cíl obsažený v těchto fázích, a to výuka celého způsobu motýlek, se objevuje u nás až ve zdokonalovacím plavání. Jeho cíle souhlasí s cíli fáze šest a sedm.

3.3.3.3 Aquatic Skills Framework

Aquatic Skills Framework volně navazuje na úspěšné dokončení předchozího plaveckého rámce, jelikož doteď byly děti rozvíjeny komplexně a ve všech vodních disciplínách. Nyní si vybírají specializaci. Jedná se o plavání, synchronizované plavání, skoky do vody a vodní pólo. Trenéři však stále doporučují účastnit se různých vodních disciplín, které nadále rozvíjejí základní sportovní dovednosti jedince. Každý sport rozděluje

⁴⁸ Dostupné z: http://www.aquaswimming.ltd.uk/wp-content/uploads/2011/01/Learn-to-Swim-Pathway-Stages-1-10COLUMNS_From-Feb-2013_1.pdf

⁴⁹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-learn-to-swim-awards-1-7/>

do tří etap, v návaznosti na Learn to Swim Framework, pojmenovaných Learn to Swim Stages 8. – 10. swimming, diving, synchronised swimming nebo water polo.⁵⁰

Výuka probíhá ve skupině maximálně dvanácti plavců a je zaměřena jak na vytrvalost plavce, tak i na technické provedení plaveckých způsobů a k nim příslušné plavecké obrátky. Otestován je i startovní skok ze startovního bloku jak klasického provedení „grab“ nebo atletický start „track“ spojený s motýlkovým „vyvlněním“ v úseku pět až deset metrů. (Hannula, Thornton, 2012)

Velká pozornost je věnována záběrovým pohybům pod vodou po startovním skoku a obrátce. Plavec hlídá jak vymoření před patnáctimetrovou hranicí, tak i správnou techniku provedení plavání po startu pod vodou, tzv. motýlkové vlnění v poloze na prsa nebo na znak, prsový zátah. Do tréninku jsou zařazovány i úseky plavané intervalově, kdy je především kladen důraz na správné technické provedení.⁵¹

Po dokončení Aquatic Skills Framework již dál neprobíhá plnění jednotlivých fází. Ve sportovní disciplíně plavání si plavci hledají plavecký klub, do kterého budou docházet. Zde je zajištěn odborný dohled nad dalším plaveckým vývojem jedince, kdy je plavání rozděleno na plavání na otevřené vodě a bazénové plavání. Internetové stránky www.swimming.org uvádějí všechny registrované plavecké kluby ve Velké Británii. K základním informacím přidávají lokaci daného klubu a jejich internetové stránky.⁵²

Výuka zapadá do dvou stupňů našeho plaveckého vzdělávání – zdokonalovací a sportovní. Vylepšení techniky u plaveckých způsobů, výuka jednotlivých startovních skoků a obrátek odpovídá našemu zdokonalovacímu plavání. Naopak trénink vytrvalosti, intervalové cvičení a nácvik záběrových pohybů pod vodou po startu nebo obrátce patří k cílům českého sportovního plavání.

Zřejmá diference v celém anglickém systému oproti českému je v základní výuce nejen v plavání, ale i u dalších tří vodních sportů – skoky do vody, synchronizované plavání a vodního pólo. Jejich základní prvky se nacházejí v každé fázi jednotlivých etap Pre-school Framework a Learn to Swim Framework. Až v poslední fázi dochází k oddělení jednotlivých sportů. Stále však trenéři doporučují nedocházet jen na jeden vodní sport. Chtějí tak zamezit

⁵⁰ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-learn-to-swim-awards-8-10/>

⁵¹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-learn-to-swim-awards-8-10/>

⁵² Dostupné z: <https://www.swimming.org/sport/how-to-become-a-competitive-swimmer/>

rané specializaci dětí. Plavecká specializace nastává po úspěšném dokončení etapy Aquatic Skills Framework.

3.3.4 Organizace plavecké hodiny na školách ve Velké Británii a Severním Irsku

Jelikož utopení je častou příčinnou náhodné smrti dětí, prosadila Velká Británie do Národního kurikula povinnou výuku plavání v rámci Physical education. Mnoho dětí sice dochází na hodiny plavání mimo školní vyučování, ale pro některé z nich představuje základní škola jedinou příležitost k osvojení důležitých plaveckých dovedností. Proto všichni žáci, kteří vystudují Primary school, jsou schopni plaveckých pohybů. Pro výuku není stanoven počet lekcí. Každá škola si proto zvolí určitý časový model, který jí vyhovuje. Ani délka hodiny není přímo stanovena. Většinou se však volí 30 minut výuky.⁵³

Department for Education⁵⁴ se snaží o zajištění plavecké výuky pro všechny školy. Vytvořilo množství bezplatných programů, které mají pomoci školám ke splnění požadavků osnov Národního kurikula pojednávajících o plavání. Jedním z nich je například School Swimming Charter. Díky němu učitelé získávají přístup k rozsáhlému souboru rad a osvědčených postupů, které pomáhají zlepšit kvalitu plaveckých lekcí a jejich následový dopad na žáky. Pedagogové dostávají pravidelné aktualizace, tipy a novinky pro vytvoření zábavných lekcí se vzdělávacím podtextem. Pravidelné zásilky tištěných školních plaveckých cen neboli School Swimming Awards tvoří nedílnou součást School Swimming Charter. Žákům nabízí osm školních plaveckých ocenění za splněné plavecké cíle. Jelikož v nich nacházíme podobnost s cíli prvních čtyř fází programu Learn to Swim Framework, mohou tak děti pokračovat v docházce na pravidelné plavecké lekce i mimo školní hodiny.⁵⁵

Odpovědní za výuku plavání na školách jsou učitelé základní školy, kteří prošli plaveckým kurzem Teacher of School Swimming nebo Teaching Swimming s nadstavbovou kvalifikací Teaching School Swimming and Water Safety a jejich Teacher Swimming Assistant. Ti mají za úkol plánovat a vyučovat bezpečnost plavání v souladu s požadavky Národního kurikula. Základ úspěchu spočívá ve správném připravení schématu práce

⁵³ Dostupné z: <https://www.swimming.org/schools/school-swimming-charter/>

⁵⁴ Ministerstvo školství v Anglii zodpovědné za vzdělávání dětí od předškolního po vysokoškolský stupeň.

⁵⁵ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/school-swimming-awards/>

odpovídající věku a schopnostem přítomných žáků. Během naplánované hodiny umožňují všem svěřencům dosáhnout pokroku a co nejlepších výsledků. Neopomíjejí ani možnou přítomnost dětí s jakoukoliv formou postižení nebo přistěhovalců, jejichž mateřským jazykem není angličtina.

Pro zajištění vysoce kvalitních plaveckých hodin pomáhá přítomnost vyššího počtu učitelů, vždy s jedním napomáhajícím asistentem. Počet vyučujících je odvozován podle různých kritérií, například chování, zdraví, věk, plavecké zkušenosti a kompetence žáků. Neplavci a začátečníci mohou být v maximálním počtu dvanácti žáků na jednoho učitele. Na dvacet pokročilých plavců dohlíží také jeden učitel. Individuální výuka probíhá většinou u žáků se speciálními vzdělávacími potřebami či se zdravotním postižením. (A guide for swimming providers, 2018)

Během celého období programu zapisují učitelé plavání jednotlivé výkony, výsledky a pokroky svých žáků do závěrečné zprávy. Tyto informace pomáhají zajistit doplňkové hodiny pro ty, kteří nedosáhli požadovaných cílů v šestileté školní docházce. Slouží i jako doklad o dosažených plaveckých dovednostech. Plavecká karta se sdílí se Secondary school. Přesná evidence plaveckých dovedností slouží k vyloučení nebo ke schválení účasti na outdoorových aktivitách a jiných výletech pořádaných školou. Pravidelné aktualizace pokroku a dosažených výsledků jsou sdíleny i s rodiči. Zajímavostí je, že každá škola musí na svých webových stránkách uveřejnit, kolik žáků splňuje požadavky Národního kurikula spojené s plaveckou výukou. Zveřejňuje se zde například, kolik žáků dovede provést bezpečnou záchranu, kolik jich dokáže plavat alespoň jedním plaveckým způsobem nebo uplave 25 metrů bez zjevné námahy. Veškeré informace uvádějí školy v procentech. (Primary school support materials, 2018)

Obě země stanovily výuku plavání povinnou pro nižší stupeň základního vzdělání. Liší se ve vymezení časové dotace. České školy plní rozsah čtyřicet vyučovaných hodin. Anglické tento údaj nemají zadaný. Každý žák však musí splnit všechny plavecké cíle. V případě nesplnění do šesti let docházky do Primary school, navštěvuje doplňkové plavecké lekce. Tato možnost v České republice není. Stejně tak jako informace o plaveckých pokrocích během lekcí. Velká Británie veškeré informace sděluje zákonným zástupcům dítěte, založenou složku zasílá na Secondary school a souhrnné procentuální

výsledky zveřejňuje na webových stránkách. Obsah hodin odpovídá přípravné a základní plavecké výuce v České republice.

3.3.5 Diagnostika plavecké úrovně ve Velké Británii a Severním Irsku

Podle jazykového překladače Cambridge Dictionary⁵⁶ je *plavec někdo, kdo plave zejména na závodech*. Definice není zcela specifická a má malou výpovědní hodnotu. Swim England⁵⁷ uvádí, že po ukončení fáze Learn to Swim 10 se z jedince stává závodní plavec. Dokáže tedy najednou uplavat 1 600 metrů. V tomto případě vymezení plavce od Čechovské a Milera⁵⁸, již zmíněné na str. 25, představuje lepší vysvětlení spojením uplavané vzdálenosti, tak i pádem do vody.

Celonárodní hodnotící systém zaštiťuje organizace Swim England. Ten je jednotný a pro celou Velkou Británii neměnný. Hodnocení probíhá ve dvou úrovních. Ústně přímo na lekci s dětmi i po lekci s rodiči nebo písemně v elektronické podobě pro větší přehled o vývoji žáků. Druhá úroveň komunikace zabezpečuje osobní registraci do celonárodního systému. Rodiče dostávají od příslušné plavecké školy údaje pro přihlášení. Systém nabízí informace ohledně docházky, vyučujících a hodnocení plaveckých pokroků jedince. Všechny uvedené informace přispívají k přestoupení dítěte do vyšší etapy plaveckého tréninku. Hodnocení od trenéra má však největší informativní váhu. Jednotlivé plavecké výkony trenéři hodnotí a zapisují do systému v procentech. Základem přestoupení do lepší plavecké fáze nebo do vyšší etapy je 100% splnění zadaných úkolů.⁵⁹ Zaznamenané posuny dítěte zůstávají nastálo v osobních složkách dítěte.

Společnosti Swim England vytvořila soubor několika ocenění. Ty pomáhají motivovat děti a plavce. Jejich sbírání zvyšuje informovanost rodičů ohledně plaveckých dovedností dítěte. I dítě získává větší důvěru v samotném pohybu ve vodě. Ocenění určují cíle, kterých mají jedinci dosáhnout v jednotlivých fázích výuky plavání.

⁵⁶ Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/swimmer>

⁵⁷ Dostupné z: <https://www.swimming.org/sport/how-to-become-a-competitive-swimmer/>

⁵⁸ ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN isbn978-80-247-2154-5.

⁵⁹ Dostupné z: https://id.swimming.org/register/?redirect_url=https%3A%2F%2Fwww.swimming.org%2F

Každá série ocenění má prověřovat jiný jev plavecké zdatnosti.⁶⁰ Pro příklad uvedu ocenění, nazývají se I CAN... a skládají se z následujících úkolů. Dítě dokáže vstoupit bezpečně do vody, skočit do vody, plavat na zádech a na břiše, přetáčet se ve vodě, bublat do vody, plavat, bezpečně opustit bazén a spojit prvky - vstup do vody, otočení se a vrácení zpátky.⁶¹ Dále třeba ocenění za uplavané vzdálenosti bez pauzy a známky stresu nebo za správné provedení a zkoordinování pohybů čtyř plaveckých způsobů. Další ocenění Alpha Step Award je speciální druh odměňující malé kroky provedené v plavecké výuce. Slouží k největší podpoře dětí nebo dospělých, kteří mají různé důvody k pomalejšímu plnění jednotlivých kroků. Těmito důvody může být třeba stydlivost, nesmělost, či určité formy postižení nebo speciální vzdělávací potřeby.⁶²

Kromě tohoto ocenění získávají děti i certifikáty za splnění plavecké fáze (viz příloha č. 4). Po jeho získání mohou docházet do vyšší fáze. Díky tomuto systému hodnocení není žádný z plaveckých pokroků dítěte opomenut.⁶³ Příklady jednotlivých ocenění jsou součástí přílohy (viz přílohy č. 5 a 6).

Společnost navrhla i další výuku v oblasti, která cílí na záchranu života svého i ostatních. Výuku podstupují jen jedinci, kteří již nepotřebují nadlehčovací pomůcky. Všechny záchranné akce probíhají v bazénu s pozvolným dnem. Jedinci se dozvídají jak reagovat, pokud nastanou obtíže. Vše probíhá s praktickým testováním v podobě simulace situací, v nichž každý zastupuje různé role – tonoucího, zachránce, přihlížející. Úkoly provádějí v uvedeném pořadí, bez pauzy a v oděvu. Mezi plněné prvky záchrany patří hod na cíl, skok do neznámé vody, „šlapání vody“ s rukami nad hlavou, pozice H. E. L. P.⁶⁴

⁶⁰ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/introduction-to-the-swim-england-learn-to-swim-pathway/>

⁶¹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/the-asa-foundation-framework/>

⁶² Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-alpha-step-awards/>

⁶³ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/introduction-to-the-swim-england-learn-to-swim-pathway/>

⁶⁴ Ve volném překladu Pozice snižující úbytek tepla. Toto držení chrání tři hlavní oblasti těla, ze kterých nejvíce uniká teplo (třísla, hlava/krk a hrudní koš/podpaždí). Kolena jsou přitáhnuta k hrudníku a ruce položené na kolena, podél boků nebo křížem přes holeně nohou. V této pozici neplavou, ani neprovádějí žádný jiný pohyb. Postavení provádějí především, když jsou v nebezpečné situaci sami (Auerbach, 2012).

a HUDDLE⁶⁵ a plavání s předmětem. Nejen praxe, ale i teorie rozšiřuje výuku znalostí jedince. Za splněné záchranné prvky dostávají plavci také řadu ocenění.⁶⁶

Jelikož ocenění Swim England má více jak třináct kategorií certifikátů a padesát šest ocenění, pro větší přehlednost byla vytvořena mobilní aplikace s názvem My Learn to Swim Help, která umožňuje rodičům snadnější přístup k informacím o průběhu lekcí a plaveckém posunu jejich dítěte.⁶⁷

3.3.6 Vzdělání asistentů, učitelů a trenérů plavání ve Velké Británii a Severním Irsku

Národní řídicí orgán pro plavání v Anglii Swim England nepomáhá jen lidem ve zdokonalení plaveckých dovedností a bezpečnosti ve vodním prostředí. Soustředí svoji pozornost i na adolescenty a dospělé, kteří se chtějí podílet na výchově nových plavců nebo s ní alespoň pomáhat. Podpora přichází v každém jejich kroku, aby mohli zájemci dosáhnout na všechny požadované kvalifikace asistenta učitele a učitele. Swim England poskytuje mnoho příležitostí k naplnění ambicí.

Dříve než uchazeč dostane kvalifikaci SEQ Level 2 Teaching Swimming, musí získat zkušenosti a splnit podmínky prvního levelu, což je kurz **SEQ Level 1 Swimming Assistant Teaching**. Kurz rozvíjí znalosti, dovednosti a schopnosti týkající se pozice asistenta učitele plavání. Zaměřuje se na vysvětlení, jak aktivně podporovat kvalifikovaného učitele při realizaci plánované lekce plavání.⁶⁸

SEQ Level 2 Teaching Swimming vychází z kvalifikace Level 1. Při kurzu Teaching Swimming se uchazeči dozvídají více o roli učitele plavání a jeho povinnostech. Dále se zabývají klíčovými dovednostmi v oblasti výuky a řízení kurzů, včetně správy a hodnocení jednotlivých skupin. Studenti se zdokonalují z hlediska organizačních dovedností, řízení chování dětí a v komunikačních dovednostech. Jsou jim vysvětlovány jednotlivé vyučovací metody. Proniknou do vědeckých principů, které ovlivňují rozvoj plavání. Objeví různá cvičení rozvíjející základní plavecké dovednosti a všechny čtyři plavecké způsoby. S výukou souvisí i identifikace chyb při pohybu a jejich oprava. Důležité je využívat během

⁶⁵ Snižuje ztrátu tělesného tepla, pomáhá udržovat morálku a prodlouží dobu přežití. Seskupení lidí mohou záchranáři nalézt snadněji než jednotlivce. Nejprve všichni lidé vytvoří kruh (v případě potřeby dáme děti do středu kruhu). Položí ruce kolem zad, které poté přitáhnou k sobě. Hrudníky tak budou blízko sebe. Nohy propletou a udržují veškeré pohyby na minimum, šetří tak energii (Tawrell, 2006).

⁶⁶ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-water-safety-and-survival-awards/>

⁶⁷ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/my-learn-to-swim-app/>

⁶⁸ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/level-1-swimming-assistant/>

lekce plavecké pomůcky. Část praktických a teoretických přednášek v kurzu se zabývá právě jejich správným využitím ve výuce plavecké techniky. (Hogarth, 1998) V neposlední řadě, jak se liší hodiny učené podle národního kurikula od klasické hodiny plavání. (Swim England, 2019)

Tento stupeň plaveckého vzdělání se dá přirovnat k našemu Učiteli plavání. Oba dva se specializují spíše na plavecké pohybové schopnosti. Dostávají také vzdělání ohledně výuky na školách. Učitel plavání vede hodiny pro základní nebo střední školy a nižší stupeň plavecké výuky v plaveckých klubech v České republice. Stejně tak i Swim Teacher v Anglii. Žádné podobné plavecké vzdělání Swimming Assistant Teaching u nás není.

Dalším kurzem je **SEQ Level 2 Teaching Swimming to Babies and Toddlers**. Kurz předpokládá znalosti z kvalifikace SEQ Level 2 Teaching Swimming a rozvíjí znalosti, dovednosti a schopnosti učitele plavání pro realizaci lekcí plavání pro kojence, batolata a děti předškolní věku.⁶⁹

Kojenecké a batolecí plavání je u nás zajišťováno Instruktory dětského plavání a ve Velké Británii lekci vedou kvalifikovaní vedoucí s kurzem SEQ Level 2 Teaching Swimming to Babies and Toddlers.

Adult and Child Award je kvalifikace určená pro dospělého, který učí své děti dovednostem v plaveckém sportu. Rodič jako vychovávající jedinec pomáhá dítěti dosáhnout pocitu bezpečí a sebejistoty ve vodním prostředí. Obdržení certifikátu účastníkům potvrzuje znalost šesti praktických dovedností, které pomáhají ke správnému plaveckému vývoji svěřence. Patří mezi ně správné nasazování nadlehčujících pomůcek, dovednost poučit svěřence o provedení skoku do vody i o vhodném způsobu opuštění bazénu, provádění dopomoci dítěti, které se učí pohyb nohama v pozici na znak nebo na prsou a ukázání základní střídavé nebo současné akce paží. K absolvování kurzu musí dospělý úspěšně splnit písemný test. Ten prověřuje znalost bezpečnosti pohybu (pobytu) ve vodě a znalost správného provedení podpory dítěte.⁷⁰

V našem systému žádný podobný plavecký vzdělávací kurz, který je zaměřen na plaveckou kvalifikaci pro rodiče, není. Díky tomu je v Anglii zajištěna bezpečnost i správná výuka základních pohybů ve vodě i při rodinné návštěvě bazénu.

⁶⁹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/level-2-teaching-pre-school-swimming/>

⁷⁰ Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-adult-and-child-award/>

Na dané předchozí úrovni navazuje úroveň Coach. Funkce trenéra má inspirovat začínající plavce. Školení trenérů od institutu Swimming helps pomáhá budoucím trenérům zpříjemnit plavání pro větší škálu lidí. Významné anglické plavecké společnosti ve spolupráci s předními trenéry plavání sepsaly jejich zkušenosti s cílem vytvořit nový program pro výuku budoucích trenérů. Průběžná přezkoumání udržují trenéry v aktivním studiu nových trendů. Program poskytuje nástroje pro aplikaci znalostí v trénování sportovců na všech úrovních. Zaměřuje se na zlepšení výkonu a zároveň na udržení motivace svěřence. Vzdělávání trenérů je strukturované do tří certifikátů – asistent, trenér a trenér seniorů.⁷¹

Swim England Assistant Swimming Coach nabízí znalosti a nástroje pro aktivní podporu trenéra plavání při realizaci plánovaného tréninku. Obsahem kurzu je přiblížit roli asistenta trenéra, význam pozitivního trenérství, fyzickou gramotnost v plavání, závodní plavecké dovednosti, druhy výcviku používané k vývoji plavců, realizaci předem naplánovaných tréninků a návod, jak provádět reflexivní praktiky trénování.⁷²

Swim England Swimming Coach probírá samotné tréninkové jednotky. Obsahem programu je rozbor fyzické gramotnosti v plavání, vědecké zásady v závodním plavání i soutěžní plavecké dovednosti. Na toto navazuje plánování, průběh a vyhodnocení tréninkových sérií, společně s plánem rozvíjení plaveckých dovedností i specializovaného plaveckého způsobu. V kurzu Swimming Coach věnují určitý čas i motivačním technikám, podporám v rozvoji sportovce a slovním hodnocením pokroku plavce. V rámci hodnocení nesmí chybět ani sebereflexe vlastního výkonu a hlavně další plánování profesního rozvoje.⁷³

Poslední trenérská kvalifikace Swim England **Senior Swimming Coach** rozvíjí dovednosti pro plánování, poskytování a hodnocení dlouhodobých závodních programů. Během jednoho roku budou studenti kurzu působit jako vedoucí trenéři, povedou tým a budou spravovat zdroje pro podporu všech oblastí plaveckého klubu nebo týmu. Po získání kvalifikace smí trénovat v klubu akreditovaném společností Swim Mark⁷⁴,

⁷¹ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/coaching-training/>

⁷² Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/swim-england-swimming-assistant-coaching/>

⁷³ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/swim-england-swimming-coach/>

⁷⁴ Akreditace pro anglické plavecké kluby kde jsou uznávány vysoké standardy správy, udržitelnosti a účinnosti.

trénující plavce zúčastňující se regionálních a vyšších závodů. Stává se odpovědným hlavním trenérem.⁷⁵

Funkce Assistant Swimming Coach odpovídá v jistých směrech náplni práce našeho Trenéra plavání 3. třídy. Ten však na rozdíl od anglického asistenta, který asistuje trenérovi ve sportovní plavecké výuce neboli Aquatic Skills Framework, může plnit i funkci samostatného trenéra dětí zúčastňujících se závodů nižších soutěží. Vyučuje děti spíše v základních etapách plaveckých lekcí, jako jsou přípravná, základní a zdokonalovací plavecká výuka. Funkce Trenéra 2. třídy České republiky nabízí mnoho shodných prvků se Swimming Coach, například specializace na závodní plavání. Nejvyšším stupněm trenérského vzdělání je ve Velké Británii Senior Swimming Coach, kde se trenér automaticky stává hlavním trenérem v akreditovaném plaveckém klubu, stará se o jeho vedení a správu. V České republice je nejvyšší kvalifikace Trenér 1. třídy, ten však musí trénovat alespoň jednoho svěřence v juniorské reprezentaci. Podobnost tedy je v možnosti trénování nejlepších plavců závodního plavání a vedení plaveckého klubu. Na rozdíl od naší země není pro udržení trenérské licence nutné vést v Anglii plavce na určité úrovni, mít ukončené středoškolské vzdělání a minimální potvrzenou praxi v různém časovém období. To platí i u srovnání Trenéra druhé třídy a Swimming Coach.

Poslední zajímavá kategorie kvalifikací se zaměřuje na školní prostředí. K dispozici jsou tři sady školení. První kvalifikace **Teaching School Swimming and Water Safety** je určena pro již kvalifikované SEQ Level 2 Teaching Swimming. Jedná se o rozšiřující kurz pro ty, kteří chtějí poskytovat školní výuku plavání. Seznamuje zájemce hlavně s vymezenou výukou plavání v Národním kurikulu tělesné výchovy.⁷⁶

Druhá **Teacher of School Swimming** využívá výukový program speciálně navržený pro pomoc učitelům a dobrovolníkům ve školách, HLTA a studentům PGCE získat ty správné dovednosti a znalosti pro poskytování kvalitních školních plaveckých lekcí, které splňují požadavky Národního kurikula. Rozvíjí dovednosti potřebné pro plánování, poskytování a hodnocení plaveckých dovedností v souladu s národními vzdělávacími programy.⁷⁷

⁷⁵ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/swim-england-senior-swimming-coach/>

⁷⁶ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/school-swimming-national-curriculum/>

⁷⁷ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/teacher-school-swimming/>

Poslední **Support Teacher of School Swimming** určená pro aktivní pomoc vedoucímu školní plavecké hodiny.⁷⁸

Stupně kvalifikace Teaching a Teacher jsou zase velice podobné českému Učitelí plavání. Věnují se výuce plavání na základních školách. Specifikace kurzu Teacher of School Swimming spočívá ve vzdělávání výhradně pedagogů. V České republice tento trend není. Stejně tak jako Support Teacher of School Swimming.

Ve Velké Británii považují Swim England za jednoho za nejzkušenější školitele učitelů a trenérů. Jelikož již dlouhou dobu školí zájemce o obor učitel a trenér plavání, jejich školení získává zábavnější a obohacující formu.⁷⁹ Například pomocí online výuky teorie plavání, kterou velice přehledně a interaktivně zpracovali učitelé. Trenéři a učitelé plavání zde nacházejí texty s vysvětlením jednotlivých fází v plavecké výuce, představení plaveckých pomůcek, mnoho kvízů např. co si obléct na výuku, jak psychicky podpořit plavce nebo spoustu situací s otázkami, jak řešit situaci vzniklou na plaveckém bazénu.⁸⁰

⁷⁸ Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/teacher-school-swimming/>

⁷⁹ Dostupné z: <https://swimenglandqualifications.com/school-swimming-cpds/>

⁸⁰ Dostupné z:

https://v3.pebblepad.co.uk/v3portfolio/british_swimming/File/Website/5jd4tb3hd49kZpwnG5fhzG9WGr/story_html5.html

4 Diskuze

Diskuze odpovídá na problémové otázky, které byly položeny v úvodu bakalářské práce. Vyhodnocuje poznatky získané na základě studia zahraniční i domácí odborné literatury a ověřených internetových zdrojů. Do výsledků zahrnují i vlastní zkušenosti získané rolí trenérky plavání ve Velké Británii i v České republice.

První problémová otázka - **Jaká je koncepce plavecké výuky v České republice?**

Práce se zabývá jednotlivými částmi struktury české koncepce. Jednotný systém, který dodržují plavecké školy a kluby v celé zemi, rozděluje plaveckou výuku do čtyř stupňů – přípravná, základní, zdokonalovací a sportovní plavecká výuka. Z toho přípravná plavecká výuka je rozdělena na dva podstupně. Jednotlivé stupně výuky na sebe navazují. Z tohoto důvodu, by děti neměly žádný z nich vynechat. Některé plavecké stupně jsou součástí výuky plavání, která je zmiňovaná v Rámcových vzdělávacích programech. Jedná se o Přípravnou plaveckou výuku vyučované nejvíce v rámci mateřských škol, základní plavecká výuka jejichž cíle se plní na prvním stupni základních škol a zdokonalovací plavecká výuka odpovídá školní plavecké výuce na druhém stupni základní školy nebo odpovídajících ročnících víceletých gymnázií. V odborné literatuře, zaměřené na plaveckou výuku, nalezneme doporučené cíle každého stupně.

Druhá problémová otázka - **Jaká je koncepce plavecké výuky ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska?**

Hledání odpovědi na otázku bylo zásadní součástí práce. Přibližuje systém plavecké výuky ve Velké Británii a popisuje jeho jednotlivé části. Systém se rozděluje na tři etapy – Pre-school Framework, Learn to Swim Framework a Aquatic Skills Framework. Dvě tyto etapy Learn to Swim Framework a Aquatic Skills Framework se rozdělují na předem určený počet fází. Pre-school Framework je rozdělena nejprve na dvě podetapy a až poté na jednotlivé fáze. Stejně jako v České republice i zde nacházíme určené cíle pro jednotlivé fáze. Cíle, které dítě splní, trenéři nebo učitelé plavání zaznamenávají. Proto není možné žádnou etapu výuky přeskočit.

Jako téma k diskusi se nabízí rozdílnost etap a stupňů plavecké výuky v obou zemích. Z porovnání obou koncepcí je zřejmé, že se neshodují v názvu jednotlivých částí ani jejich počtu. Opomenou-li různost těchto dvou aspektů a zaměřím-li se jen na obsah výuky

v anglických etapách a českých stupních, nacházím pouze jednu stejnou část. Shodnost nastává hned v počátku plavecké výuky – českého Kojeneckého a batolecího plavání a anglického Discovery Ducling Awards. Obsah dalších anglických etap nesouhlasí s obsahem jednotlivých plaveckých stupňů českého plavání. Poslední věcí, kterou mohu porovnat, je věkové rozhraní částí výuky. Stejně mají znovu jen první části. Jedná se o rozmezí od batolecího věku po předškolní, dále se liší. Za zajímavé považuji absenci stupně zaměřeného na závodní kariéru plavce v systému Velké Británie. Ten je dán samostatně a není nijak definován cíli, věkem, obsahem lekcí atd. V České republice je tento stupeň zahrnut v systému pod názvem sportovní plavání.

Hlavním cílem práce bylo srovnání plaveckého programu ve školní nebo mimoškolní výuce v České republice a Spojeném království Velké Británie a Severního Irska. Problematice se věnují otázky v pořadí třetí a čtvrtá.

Třetí problémová otázka - **Jaké jsou hlavní rozdíly v programech plavecké výuky v mateřských a základních školách v České republice a ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska?**

Již při studiu osnov výuky obou zemí – Národního kurikula Velké Británie a Rámcově vzdělávacího programu České republiky, nacházím první rozdíl. Týká se zvládnutí plaveckých dovedností na konci kurzu. Ve Velké Británii chtějí nejen naučit žáky bezpečnosti ve vodním prostředí, ale i správné technické provedení plaveckých způsobů, aby nedošlo k návyku špatných pohybů. Česká republika se sice zaměřuje také na výuku bezpečnostních návyků, ale dále soustředí plavecké lekce hlavně na nácvik základních plaveckých dovedností a základní zvládnutí alespoň jednoho plaveckého způsobu.

Důvodem menších plaveckých cílů může být malá povinná časová dotace výuky v podobě čtyřiceti hodin. Za tento časový úsek nelze navýšit objem plaveckých cílů. Navíc výuka bývá většinou rozdělena do dvou ročníků a nedochází tak k plynulému navázání. Velká Británie nespécifikuje počet hodin. Žáci však musí splnit nastavené cíle. Škola zvolí pro ni vyhovující frekvenci a základní počet lekcí. V případě, že někteří žáci nedokáží některé dovednosti provést, automaticky jim domlouvá účast na dalších lekcích. Česká republika nikde nemá nařízenou opětovnou výuku žáků, kteří nedosáhnou na splnění základních cílů. Za hlavní považuje jen účast na lekcích.

Rozdílnost vzniká i při porovnání časové dotace jedné lekce. České školy většinou volí stejné časové rozmezí, kterým je standardní vyučovací hodina, tedy 45 minut. Angličtí žáci tráví v bazénu 30 minut, což je mnohem méně času než u nás.

Poslední hlavní rozdíl nacházím v zakládání informací ohledně naplnění plaveckých cílů jednotlivých žáků. Se všemi dokumenty se ve Velké Británii nadále pracuje a jsou součástí přihlášek na další školy. U nás se tyto informace nikde nezaznamenávají. Nikdo tak nemá přehled o plavecké zdatnosti žáků.

Zajímavým faktem je nabízená a velmi využívaná možnost školní výuky plavání přímo učiteli školy. To může přispívat k poznání žáků v jiném než školním prostředí a ukazuje jejich chování v neočekávaných situacích. U nás tento trend není. Výuka se přenechává plaveckým klubům nebo školám a jejich zaměstnancům.

Čtvrtá problémová otázka – Jsou nějaké shodné prvky v plavecké výuce mezi Českou republikou a Spojeným královstvím Velké Británie a Severního Irska.

Po shrnutí obsahu výuky obou zemí musím konstatovat, že je poměrně stejný. Odstraníme-li rozřazení české výuky a necháme jen její cíle a to samé uděláme i s anglickou výukou, nalézáme jen nepatrné odchylky, například správné provedení scullingu ve Velké Británii. Obě země chápou důležitost plavecké výuky a snaží se o co nejlepší vzdělání jejich lektorů. Chtějí co nejlépe naučit děti plavecké způsoby a docílit toho, aby i v dospělosti pravidelně navštěvovaly plavecký bazén a posilovaly své tělo ve vodním prostředí. V neposlední řadě obě země zmiňují v jednotlivých částech plaveckého systému výuku prvků sebezáchrany a záchrany tonoucího. Podle mého názoru však Velká Británie více dbá na dodržení pravidelného zkoušení těchto dovedností ve výuce. Od prvotních začátků v kurzech Learn to Swim vyučují základy první pomoci ve vodních podmínkách. Odstranění strachu a správný postup při záchraně jsou ve výuce dětí hlavními cíli. Trenéři, instruktoři a učitelé České republiky někdy zapomínají na důležitost záchranných prvků. Přitom je lze snadno zapojit do lekce i v základní plavecké výuce. Pozitivní zůstává apelování z řad vedení plaveckých klubů, alespoň před začátkem letních prázdnin připomenout dětem správné chování při záchraně tonoucího.

Možnou diskuzi vyvolá i pozice asistenta v plavecké výuce. Jeden trenér pro jednu plaveckou skupinu je standardní obsazení v plaveckých klubech nebo školách v České republice. Avšak lepší situaci z hlediska vedení plavecké hodiny nalezneme na začátku

přípravné plavecké výuky. Zde dohlíží na kvalitní výuku dva trenéři. Jeden z nich pomáhá ke zlepšení základních plaveckých dovedností nebo techniky kopu dolních končetin provádějících plavecký způsob motýlek, znak, prsa, kraul ve vodě. Ve Velké Británii pomáhá asistent při všech plaveckých fázích jak ve vodě, tak i při názorných ukázkách na suchu, popřípadě při rychlých opravách prováděných chyb dětí ve vodě. Po celou dobu získává asistent důležité znalosti a sbírá praktické zkušenosti od kvalifikovaných trenérů či učitelů. Je pod odborným dohledem, který mu zabezpečí snadnější začátky při jejich samostatném vedení plavecké hodiny. Přítomnost dvou osob při lekcích přispívá i ke kvalitnějšímu vedení a rychlejší opravě individuálních chyb svěřenců.

Dále bych se v diskuzi chtěla zabývat rozdílností zemí v hodnocení žáků. Došla jsem k závěru, že mnohem propracovanější systém hodnocení ve Velké Británii přispívá jak k širší motivaci dětí, tak i k lepší informovanosti jejich zákonných zástupců. Každá fáze přesně stanovuje, co musí dítě zvládnout, než přestoupí do fáze vyšší. Díky tomu rodiče vždy vědí, na jaké plavecké úrovni jejich dítě je a co vše si mohou dovolit při samostatné návštěvě jakéhokoliv vodního zařízení. I děti, prostřednictvím obrázkových certifikátů a ocenění, mají větší povědomí o svých dovednostech. Česká republika má mnohem skromnější způsoby hodnocení. Při dokončení plavecké výuky dostávají děti „mokrý vysvědčení“ s malou výpovědní hodnotou. Na něj většinou trenéři připisují jenom časové údaje z uplavaných úseků všemi dosud naučenými plaveckými způsoby nebo vůbec nic. Tyto informace nijak nepřibližují plaveckou zdatnost jedince. V posledních letech se však hodnocení plaveckých dovedností českých plavců zlepšilo. Mladí trenéři si začínají uvědomovat zanedbání podávaných informací v rámci vysvědčení. Začínají do něj vypisovat například přehled základních plaveckých dovedností a vyhodnocují úroveň jejich zvládnutí počty puntíků nebo slovy.

5 Závěr

Bakalářská práce přibližuje a srovnává koncepci plavecké výuky v České republice a Spojeném království Velké Británie a Severního Irska. Zabývá se zasazením plavecké výuky do školního systému obou zmíněných zemí a její následovnou organizací. Dále rozebírá rozdílnost české a anglické diagnostiky plavce. Zaměřuje se i na možné vzdělávací stupně pro zájemce o vedení plaveckých lekcí.

Pomocí metody studia dokumentů a kompilace jsem zjistila koncepci plavecké výuky v České republice postavenou na čtyřech stupních plavecké výuky – přípravná, základní, zdokonalovací a sportovní. Dále uvedla koncepci plavecké výuky ve Spojeném království Velké Británie a Severního Irska skládajících se ze tří etap – Pre-school Framework, Learn to Swim Framework a Aquatic Skills Framework. Vyhodnotila jsem hlavní rozdíly v plaveckých programech obou zemí probíhajících v mateřských a základních školách jako je například rozdílná časová dotace výuky plavání. Nalezla několik shodných prvků v plavecké výuce mezi Českou republikou a Spojeným království Velké Británie a Severního Irska, z nichž nejpodstatnější vnímám v chápání důležitosti výuky plavání.

Vzhledem ke všem zpracovaným informacím bych chtěla poukázat na velmi malé rozpracování cílů, ocenění a vyhodnocování plavecké výuky v České republice. S tím se pojí i mizivá informovanost zákonných zástupců plavců o jejich úsilí v kurzu. Vzhledem k nově vznikající metodice pod záštitou Českého svazu plaveckých sportů, bych doporučovala prohloubit systém diagnostiky plavce a podrobněji vymezit jednotlivé cíle ve stupních plavecké výuky. Protože obsah Metodického řádu se bude zabývat i systémem vzdělávání trenérů a jejich školení, zvážila bych zařazení vzdělávacího stupně asistenta plavání. Ten během své asistentské praxe získává cenné praktické zkušenosti, pro případné následovné trenérské vzdělání.

Chtěla bych, aby tato práce sloužila jako inspirace majitelům plaveckých klubů a škol, kteří zvažují pozměnění nastoleného řádu, například v rámci informovanosti rodičů, hodnocení plavců nebo možnosti podpory svých zaměstnanců v dalším vzdělávání. Přínosná by mohla být pro samotné trenéry, učitele nebo instruktory plavání jako podnět k obohacení jejich plaveckých lekcí.

6 Seznam použitých informačních zdrojů

6.1 Knižní zdroje

- ASA Awarding Body. *Level 1 Swimming Assistant (Teaching) Specification*. The ASA Awarding Body, 2015.
- AUERBACH, Paul S. *Wilderness medicine*. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier/Mosby, c2012. ISBN 9781437716788.
- BANK, Ladislav. *Plavecký výcvik*. 1. vyd. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci, 1991. 44 s. ISBN 80–7067-014–2
- BĚLKOVÁ, Taťána. *Didaktika plavecké výuky*: [určeno] pro posl. Fak. tělesné výchovy a sportu UK. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 8070668377.
- BĚLKOVÁ-PREISLEROVÁ, Taťána. *Didaktika základního a zdokonalovacího plaveckého výcviku na školách*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
- BUTLER Phil. *Becoming an ASA Assistant Teacher: A Guide: Essential for Both Aspiring Teachers and Course Tutors (Other Sports)*. A & C Black Publishers Ltd, 2000. ISBN 978-0713653496.
- CAMPBELL Ross. *How to Really Love Your Child*. SP Publications, Inc, 1977. ISBN 978 – 0 – 7814 – 3912 – 1.
- ČECHOVSKÁ, Irena, Daniel JURÁK a Jitka POKORNÁ. *Plavání: pohybový trénink ve vodě*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-1948-4.
- ČECHOVSKÁ, Irena a Tomáš MILER. *Plavání*. 2., upr. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN isbn978-80-247-2154-5.
- F. DALRYMPLE – SMITH, J. LAWTON, V. WAY. *Swimming teaching and coaching level one*. Swimming Times Publications Ltd, 1995. ISBN 978-0900052378.
- DUKES Clement. *Health At School*. Rivingtons, London. 1905.
- DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. *Tělesná výchova na 1. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.

- ECO, U. *Jak napsat diplomovou práci*. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-173-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Přeložil Vladimír JŮVA, přeložil Vendula HLAVATÁ. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- HAMILTON, S., LAWTON, J. *Asa national plan for teaching swimming – user guide*. 1. vyd. Leicester: Greenshires Group Limited, 2000.
- HANNULA, Dick a Nort THORNTON. *The swim coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, c2012. ISBN 978-0-7360-9408-5.
- HOGARTH Lynn. *Swimming Teaching and Coaching Level Two*. ASA Merchandising Ltd; 2nd Revised edition edition, 1998. ISBN 978-0900052484.
- HOCH, Miloslav. *Plavání: teorie a didaktika: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*. Praha: SPN, 1983. ISBN 14-342-87.
- HOCH, Miloslav. *Plavání: teorie a didaktika : učebnice pro posluchače studijního oboru tělesné výchovy a sportu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1987. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
- HRABINEC, Jiří. *Tělesná výchova na 2. stupni základní školy*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
- LOVE, Christopher. *A Social History of Swimming in England, 1800-1918 (Sport in the Global Society)*. Routledge. 2015. ISBN-13: 978-1138880405.
- MASON, Tony. *Sport in Britain: A Social History*. Cambridge University Press. 2011. ISBN-13: 978-0521180658.
- Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k zajištění výuky plavání v základních školách. Praha MŠMT, 2015. Č. j. MSMT-37471/2014
- NAPOLSKI Jeffrey. *Teaching Swimming: Fun and Effective Instruction*. Independently published. 2018. ISBN: 978-1723887307.
- NOMIVAMA, Maud Robertson Ramsay. *You Can Swim, But Can You Teach It?*. Strategic Book Publishing & Rights Agency, LLC , 2014. ISBN-13 9781628575101.
- NOVÁKOVÁ, Tereza. *Předpoklady primární plavecké gramotnosti v raném věku*. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-2859-2.

- PEDROLETTI, Michel. *Od šplouchání k plavání*. Praha: Portál, 2007. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-205-8.
- *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha: VÚP, 2007. ISBN 978-80-87000-11-3.
- *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia se sportovní přípravou*. Praha: VÚP, 2007. ISBN 978-80-87000-12-0.
- REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. 1. vydání. Praha : Grada Publishing, 2009, 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- ROBERTS Benjamin. *Learn to Swim: Teaching You to Teach Your Child to Swim*. BookBaby. 2013. ISBN-13: 9781626750739
- ROZTOČIL, Tomáš a Brigita STLOUKALOVÁ. *Metodický materiál zpracovaný pro potřeby Plaveckého klubu Pardubice*. Pardubice, 2012.
- SHIELDS David Lyle, Brenda Jo BREDEMEIER. *Character Development and Physical Activity*. Human Kinetics, 1995. ISBN: 978-0873227117.
- Swim England. *SEQ Level 2 Swimming to Babies and Toddlers specification*. The ASA Awarding Body. 2019.
- Swim England. *Qualifications (SEQ) Level 2 Teaching Swimming Textbook*. The ASA Awarding Body. 2019.
- ŠTORKÁN, Rudolf. *Nauč se plavat*. 2. přeprac. vyd. Praha: Olympia, 1976. Sport a zdraví.
- TAWRELL, Paul. *Camping & wilderness survival: the ultimate outdoors book*. 2nd ed. Lebanon, NH: Paul Tawrell, 2006. ISBN 0974082023.
- *Teaching swimming and water safety at key stage 1 or 2 a guide for swimming providers*. Published by the Swim Group. November 2018.
- *Teaching swimming and water safety at key stage 1 or 2 primary school support materials*. Published by the Swim Group. November 2018.
- VANĚK, M. a kol. *Psychologie sportu*. Praha: SPN, 1984. 36-06-15/2

6.2 Elektronické zdroje

- *150 years of swimming in England* [online]. Swim England [cit. 12. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/150-years-swimming-england/>
- *About the Swim England Learn to Swim Programme and Frameworks* [online]. Swim England [cit. 13. 11. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/introduction-to-the-swim-england-learn-to-swim-pathway/>
- *Adult and Child Award* [online]. Swim England [cit. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-adult-and-child-award/>
- *Alpha Step Awards* [online]. Swim England [cit. 30. 11. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-alpha-step-awards/>
- *A report on physical activity for health from the four home countries' Chief Medical Officers* [online]. Start Active, Stay Active, 2011 [cit. 28. 5. 2019]. Dostupné z: <https://www.gov.uk/government/publications/start-active-stay-active-a-report-on-physical-activity-from-the-four-home-countries-chief-medical-officers>
- *Asa learn to swim pathway (Stages 1 – 10)* [online]. Swim School Member [cit. 14. 10. 2019]. Swim School Member. Dostupné z: http://www.aquaswimming.ltd.uk/wp-content/uploads/2011/01/Learn-to-Swim-Pathway-Stages-1-10COLUMNS_From-Feb-2013_1.pdf
- *Celebrate learning to swim with the My Learn to Swim app* [online]. Swim England [cit. 12. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/my-learn-to-swim-app/>
- ČECHOVSKÁ, Irena. *Diagnostika plaveckých dovedností. Lekce č. 2* [online]. Praha: FTVS UK [cit. 10. 6. 2018]. Dostupné z: http://web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./obsah/plavjedna/doc&source=LEKCE_c._2.doc
- *Coaching* [online]. Swim England [cit. 24. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/coaching-training/>

- *Discovery Duckling Awards* [online]. Swim England [cit. 01. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-discovery-duckling-awards/>
- *Duckling Awards* [online]. Swim England [cit. 05. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-duckling-awards/>
- *Find a club and become a competitive swimmer* [online]. Swim England [cit. 28. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/sport/how-to-become-a-competitive-swimmer/>
- *Founded in 1860, Brighton Swimming Club is England's oldest continuously formed Swimming Club.* [online]. Brighton Swimming Club [cit. 20. 3. 2020]. Dostupné z: <http://www.brightonsc.co.uk/history.html>
- *History of swimming* [online]. British swimming [cit. 12. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.britishswimming.org/browse-sport/swimming/learn-more-about-swimming/history-of-swimming/>
- *History of Swim England* [online]. Swim England [cit. 12. 3. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/swimengland/history-of-swim-england/>
- *Instruktor dětského plavání (kód: 74-010-M)* [online]. Národní kvalifikace [cit. 01. 04. 2020]. Dostupné z: https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1460-Instruktor_detskeho_plavani/kvalifikacni-standard
- *Instruktor plavání (kód: 74-010-M)* [online]. Národní kvalifikace [cit. 05. 09. 2018]. Dostupné z: <https://www.narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-870/hodnotici-standard>
- *Internet course* [online]. Institute Swimming [cit. 24. 1. 2020]. Dostupné z: https://v3.pebblepad.co.uk/v3portfolio/british_swimming/File/Website/5jd4tb3hd49kZpwnG5fhzG9WGr/story_html5.html
- *Kurz učitel plavání C* [online]. Univerzita Karlova v Praze, fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra plaveckých sportů [cit. 05. 09. 2018]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-264-version1-ftvs_264_infor_letak_2018_ucitel_p.pdf

- *Learn to Swim Stage 1-7 Awards* [online]. Swim England [cit. 14. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-awards-1-7/>
- *Learn to Swim Stages 8-10* [online]. Swim England [cit. 28. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-learn-to-swim-awards-8-10/>
- *Meaning of swimmer in English* [online]. Cambridge dictionary [cit. 13. 11. 2019]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/swimmer>
- *Opatření ministryně školství, mládeže a tělovýchovy, kterým se mění Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání* [online]. MŠMT [cit. 25. 5. 2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/opatreni-ministryne-skolstvi-mladeze-a-telovychovy-kterym-se-1-1>
- *Physical activity guidelines for EARLY YEARS (UNDER 5s) – For infants who are not yet walking* [online]. Chief Medical Officers [cit. 28. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/213737/dh_128142.pdf
- *Physical education programmes of study: key stages 1 and 2* [online]. Department for Education [cit. 25. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/239040/PRIMARY_national_curriculum_-_Physical_education.pdf
- *Physical education programmes of study: key stages 3 and 4* [online]. Department for Education [cit. 25. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/239086/SECONDARY_national_curriculum_-_Physical_education.pdf
- *Plavání dětí s nadváhou* [online]. FN Ostrava, 2009 [cit. 25. 5. 2018]. Dostupné z: <https://www.fno.cz/tiskove-zpravy/plavani-deti-s-nadvahou>
- *Pohybové schopnosti a dovednosti* [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS [cit. 31.05 2019]. Dostupné z: web.ftvs.cuni.cz/elstudovna/download.php?dir=./...schopnosti_a_dovednosti.ppt

- *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. MŠMT [cit. 26. 5. 2018]. Ve znění účinném od 1. lednu 2018. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>
- *Rámcový vzdělávací program pro základní školy* [online]. MŠMT [cit. 25. 5. 2018]. Ve znění účinném od září 2017. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/41216/>
- *Register to join swimming.org* [online]. Swim England [cit. 13. 11. 2019]. Dostupné z: https://id.swimming.org/register/?redirect_url=https%3A%2F%2Fwww.swimming.org%2F
- ROZTOČIL a STLOUKALOVÁ. *Didaktika plavání aneb skripta nanečisto* [online]. Hradec Králové, 2012 [cit. 26. 5. 2018]. Dostupné z: <http://lide.uhk.cz/pdf/ucitel/roztoto1/Skripta%20nanečisto.doc>
- ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B. *Základní plavecké dovednosti*. [online] c2011. Dostupné z: <http://videomaterialy-ktvs.webnode.cz/plavani/>
- *SEQ Level 1 Swimming Assistant (Teaching)* [online]. Swim England [cit. 16. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/level-1-swimming-assistant/>
- *SEQ Level 2 Teaching Swimming to Babies and Toddlers* [online]. Swim England [cit. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/level-2-teaching-pre-school-swimming/>
- *School Swimming Awards* [online]. Swim England [cit. 10. 4. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/school-swimming-awards/>
- *School Swimming CPDs* [online]. Swim England [cit. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://swimenglandqualifications.com/school-swimming-cpds/>
- *School Swimming Charter* [online]. Swim England [cit. 10. 4. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/schools/school-swimming-charter/>
- *Směrnice 15/2017 Kvalifikačního řádu ČSPS* [online]. Český svaz plaveckých sportů [cit. 20. 6. 2018]. Dostupné z: <http://www.czechswimming.cz/index.php/dokumenty/dokumenty-a-rady-cps>

- *Statutory framework for the early years foundation stage Setting the standards for learning, development and care for children from birth to five* [online]. Department for Education [cit. 25. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/596629/EYFS_STATUTORY_FRAMEWORK_2017.pdf
- *Swim England Assistant Swimming Coach* [online]. Swim England [cit. 24. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/swim-england-swimming-assistant-coaching/>
- *Swim England Learn to Swim Framework Stages 1-7* [online]. Swim England [cit. 14. 10. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/asa-learn-to-swim-framework/>
- *Swim England Pre-School Framework* [online]. Swim England [cit. 27. 09. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-foundation-framework/>
- *Systém britské plavecké výuky rodičů s dětmi* [online]. Katedra plaveckých sportů UK FTVS [cit. 15. 08. 2018]. Dostupné z: https://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-10_system_britske_plavecke_vyu.pdf
- *Teacher of School Swimming* [online]. Swim England [cit. 20. 1. 2020]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/ios/course-information/teacher-school-swimming/>
- *The national curriculum in England Key stages 1 and 2 framework dokument* [online]. Department for Education [cit. 25. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/425601/PRIMARY_national_curriculum.pdf
- *The national curriculum in England Key stages 3 and 4 framework dokument* [online]. Department for Education [cit. 25. 5. 2019]. Dostupné z: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/425601/PRIMARY_national_curriculum.pdf
- *Učitelské noviny č. 26/2005* [online]. Učitelské noviny [cit. 08. 08. 2018]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=4934>
- *Vyhláška č. 73/2005 Sb., o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadaných* [online].

- Školský zákon [cit. 20. 06. 2018]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-73>
- *Vyhláška o stanovení hygienických požadavků na koupaliště, sauny a hygienické limity písku v pískovištích venkovních hracích ploch* [online]. MZ, 2011 [cit. 20. 6. 2018]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2011-238#cast4>
 - *Vyhlášení rozvojového programu Podpora výuky plavání v základních školách* [online]. MŠMT [cit. 24. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/rozvojovy-program-na-podporu-vyuky-plavani>
 - *Vyhlášení rozvojového programu Podpora výuky plavání v základních školách* [online]. MŠMT [cit. 16. 6. 2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/rozvojovy-program-podpora-vyuky>
 - *Vyhlášení rozvojového programu „Podpora výuky plavání v základních školách v roce 2018 (III. etapa)“* [online]. MŠMT, 2018 [cit. 16. 6. 2018]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyhlaseni-rozvojoveho-programu-podpora-vyuky-plavani-v-1>
 - *Vyhlášení rozvojového programu "Podpora výuky plavání v základních školách v roce 2020 (VI. etapa)"* [online]. MŠMT [cit. 24. 2. 2020]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/vyhlaseni-rozvojoveho-programu-podpora-vyuky-plavani-v-4>
 - *Water Safety Awards* [online]. Swim England [cit. 12. 12. 2019]. Dostupné z: <https://www.swimming.org/learntoswim/swim-england-water-safety-and-survival-awards/>
 - *Základní plavecké dovednosti v české didaktice* [online]. Praha: FTVS UK [cit. 15. 09. 2019]. Dostupné z: https://ftvs.cuni.cz/FTVS-898-version1-1_plavecke_dovednosti.pdf
 - *Zákon č. 455/1991 Sb., o živnostenském podnikání* [online]. Živnostenský zákon [cit. 05. 09. 2018]. Dostupné z: <https://business.center.cz/business/pravo/zakony/zivnost/priloha2.aspx>

7 Seznam příloh

Příloha 1 - Evidenční list

Příloha 2 - Tabulka Hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností

Příloha 3 - Tabulka Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera

Příloha 4 - Tabulka systému britského vzdělávání

Příloha 5 - Tabulka certifikátů jednotlivých plaveckých fází

Příloha 6 - Ocenění I CAN...enter, turn, return

Příloha 7 - Ocenění Personal Survival

Příloha č. 1 Evidenční list:

Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta

M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce

Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečné práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř.č.	Datum	Jméno a Příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

Příloha č. 2 Tabulka Hodnocení plavecké úrovně z hlediska základních plaveckých dovedností (Čechovská, Miler, 2008, s. 12 a 13):

Hodnocení úrovně základních plaveckých dovedností		
Potopení hlavy		
☛ potopení hlavy provedené zvolna podřepem, výdrž, počítáme zvolna do pěti		3 body
☛ potopení hlavy provedené rychle, bez výdrže		2 body
☛ neúplné potopení hlavy (oči nebo uši zůstávají nad hladinou)		1 bod
Otevření očí pod hladinou (bez plaveckých brýlí)		
☛ při potopení otevření očí a rozeznání počtu ukázaných prstů ruky		3 body
☛ rychlé otevření očí, chybná odpověď		2 body
☛ potopení bez zrakové kontroly		1 bod
Výdech do vody		
☛ prohloubený úplný výdech, provedení zvolna		3 body
☛ výdech do vody provedený rychle		2 body
☛ pouze částečný výdech		1 bod
Hvězdice v poloze na prsou		
☛ cvičení provedené zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti		3 body
☛ cvičení provedené bez výdrže		2 body
☛ cvičení neprovedené správně nebo vůbec		1 bod
Hvězdice v poloze na zádech		
☛ cvičení provedeno zvolna, výdrž, počítáme zvolna do pěti		3 body
☛ cvičení provedené bez výdrže		2 body
☛ cvičení neprovedené správně nebo vůbec		1 bod
„Kotoul“ ve vodě		
☛ provedené salto vpřed, úplné přetočení podél příčné osy, zvolna		3 body
☛ provedené salto vpřed s drobnými nedostatky		2 body
☛ provedené neúplné přetočení		1 bod
Vynesení dvou předmětů z hloubky 2 m		
☛ vynesení dvou předmětů		3 body
☛ vynesení pouze jednoho předmětu		2 body
☛ vynesení předmětu nebylo úspěšné		1 bod
Pád (skok) do vody z plaveckého startovního bloku		
☛ pád (skok) z podřepu stěmhlav („po hlavě“)		3 body
☛ pád (skok) z podřepu „po nohou“		2 body
☛ vstup do vody nebyl proveden z podřepu skokem nebo pádem		1 bod
Vznášení se ve vodě		
☛ výdrž ve vznášení více jak 1 min		3 body
☛ výdrž ve vznášení více jak 30 s		2 body
☛ výdrž ve vznášení méně jak 30 s		1 bod
Splývání na prsou		
☛ odraz od stěny bazénu a splývání více jak 5 m		3 body
☛ odraz od stěny a splývání více jak 2 m		2 body
☛ odraz od stěny a splývání bez výdrže		1 bod
Vyhodnocení		
30–25 bodů	velmi dobré zvládnutí základních plaveckých dovedností	
24–16 bodů	pokročilý začátečník	
méně jak 16 bodů	úplný začátečník	

Příloha č. 3 Tabulka Dvanáctiminutového testu plavání podle Coopera (upravená vzdálenost v metrech) (Čechovská, Miler, 2008, s. 14 a 15):

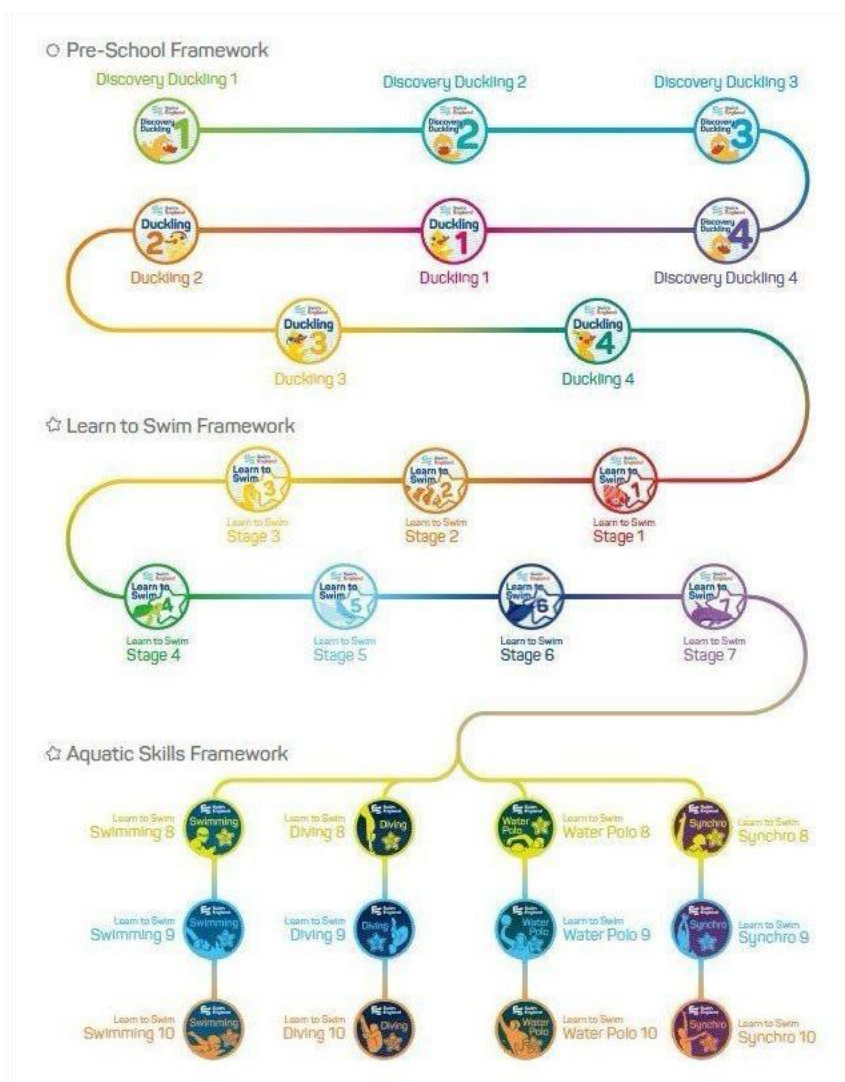
Kategorie zdatnosti		Věk (roky)					
		13-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60 a více
Velmi slabá	muži	< 457	< 366	< 319	< 247	< 228	< 228
	ženy	< 366	< 274	< 228	< 183	< 137	< 137
Slabá	muži	457-540	366-448	319-402	247-357	228-319	228-265
	ženy	366-448	274-357	228-310	183-265	137-219	137-174
Přijatelná	muži	549-631	457-540	411-493	366-448	319-402	274-357
	ženy	457-540	366-448	319-402	274-357	228-310	183-265
Dobrá	muži	640-723	549-631	502-585	457-540	411-493	366-448
	ženy	549-631	457-540	411-493	366-448	319-402	274-357
Vynikající	muži	> 732	> 640	> 594	> 549	> 502	> 457
	ženy	> 640	> 549	> 502	> 457	> 411	> 366

< znamená méně než > znamená více než

Příloha č. 4 Tabulka systému britského vzdělávání (upravená) (<https://www.gov.uk/government/collections/national-curriculum>):

Child's Age on 31st Aug	School Year Group	Curriculum Stage	School Type	
3	Nursery	Foundation Stage	Nursery school	
4	Reception		Primary school	
5	Year 1	Infant school		
6	Year 2	Key Stage 1		
7	Year 3			Junior school
8	Year 4			
9	Year 5			
10	Year 6			
11	Year 7	Key Stage 2	Secondary school	
12	Year 8			
13	Year 9			
14	Year 10	Key Stage 3	Secondary school	
15	Year 11			
16	Year 12 (Lower Sixth Form)	Key Stage 4 / GCSE	Secondary school	
	Year 13 (Upper Sixth Form)			
		Sixth form / A' level	Sixth form college	

Příloha č. 5 Tabulka certifikátů jednotlivých plaveckých fází (upravená) (Swim England Toolkit):



Příloha č. 6 Ocenění I CAN...enter, turn, return (Swim England Toolkit):



Příloha č. 7 Ocenění Personal Survival (Swim England Toolkit):

